



CANTINE DURABLE

# GUIDE PRATIQUE CANTINE DURABLE

À DESTINATION DES CANTINES  
ET RESTAURANTS DE COLLECTIVITÉS



bruxelles  
environnement  
.brussels 



Wallonie



*Les conseils et outils sur le gaspillage alimentaire proposés dans ce guide ont été développés dans le cadre du projet GreenCook. Ce projet est cofinancé par le FEDER dans le cadre du programme INTERREG IVB Europe du Nord-Ouest et couvre une période de quatre ans (2010-2013).*



CANTINE DURABLE

# GUIDE PRATIQUE CANTINE DURABLE

À DESTINATION DES CANTINES  
ET RESTAURANTS DE COLLECTIVITÉS





# L'Alimentation durable en restauration collective



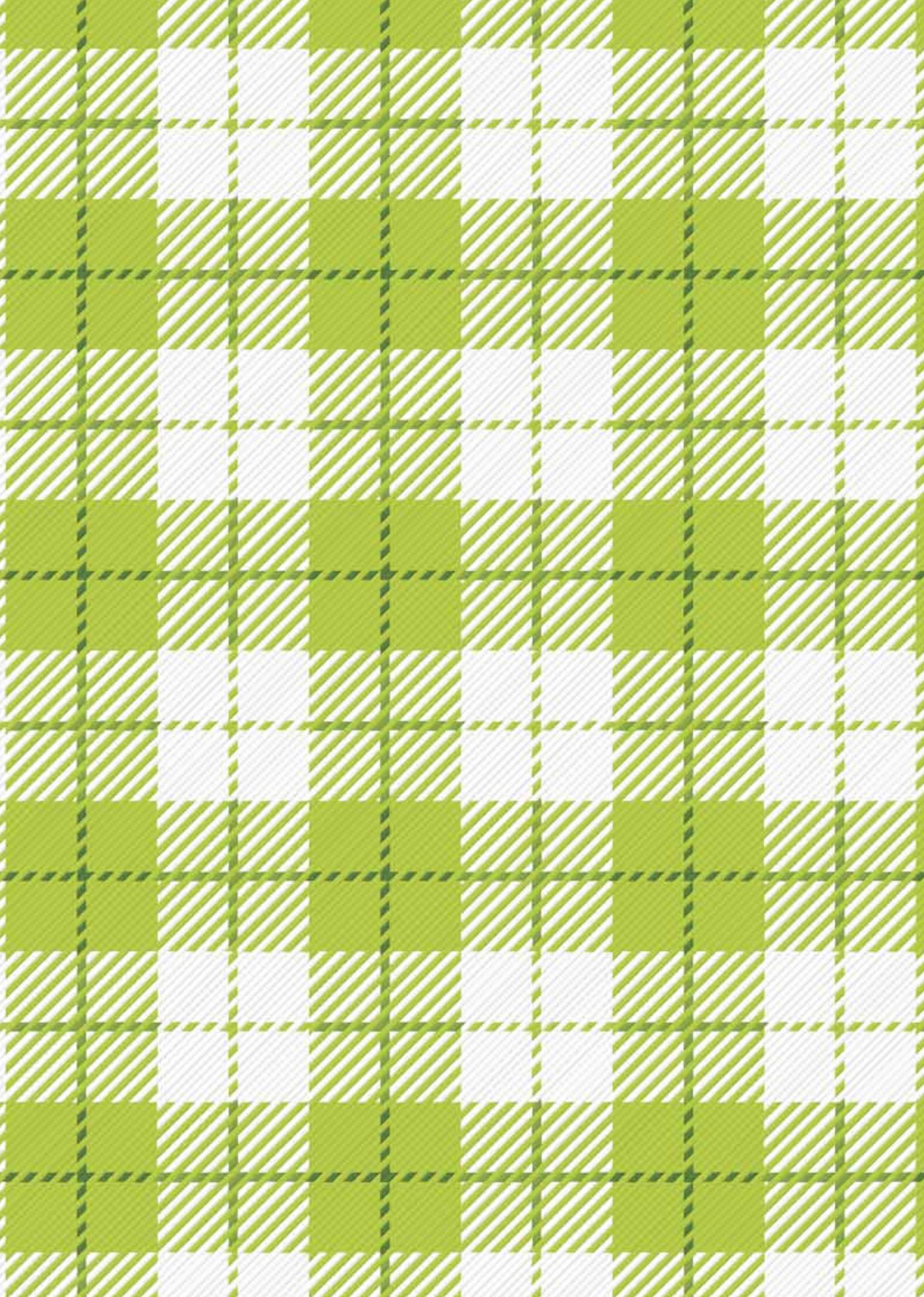
ALIMENTATION  
DURABLE

FICHES  
PRATIQUES

FICHES  
RECETTES

RESSOURCES

INDEX





CANTINE DURABLE

# Une alimentation durable en restauration collective

...

Pour une alimentation respectueuse  
de tous les hommes et de la planète





# Une alimentation durable en restauration collective

Pour une alimentation respectueuse de tous les hommes et de la planète

## UN GUIDE POUR LES ACTEURS PROFESSIONNELS

Ce guide s'adresse à toute personne impliquée dans une cuisine de collectivité : équipes de cuisine et de service bien sûr, mais également directions, gestionnaires de projets, responsables des achats, du développement durable, du personnel, chargés de clientèle, etc.

Cet outil n'est pas un livre de cuisine conventionnel et ne reprend pas les principes de base de la cuisine en restauration collective. Il a pour vocation d'aider les équipes en place, compétentes dans leur métier, à intégrer les principes de l'alimentation durable dans leurs pratiques quotidiennes.

Présenté sous la forme de fiches, il aborde les principaux aspects d'une alimentation durable en restauration collective et chacun pourra y lire les parties qui le concernent. Sans pouvoir tenir compte de chaque situation particulière, ce guide a pour objectif de donner des idées et des pistes de travail à tous les types de collectivité, petites et grandes, concédées et autogérées, publiques et privées, déjà engagées et débutantes, pour leur projet d'alimentation durable.

Conçu et rédigé par une équipe de professionnels de la restauration collective et de l'alimentation durable, une attention particulière a été accordée à présenter des conseils concrets et des pratiques réalistes, qui tiennent compte des contraintes logistiques et financières habituelles du secteur. Centré sur la pratique, cet outil propose également de nombreux encadrés de contenu et de bonnes pratiques pour donner du sens et de l'inspiration à votre projet, ainsi que des ressources qui peuvent s'avérer précieuses.

**Voir la fiche « Ressources »**

Autant que possible, ce guide s'appuie et intègre les quatre piliers d'un modèle alimentaire durable : économique, social, environnemental et de santé. Pour rester accessible, il met l'accent sur les dimensions sociales et environnementales et aborde moins les questions de santé, souvent complexes. Les informations nutritionnelles présentées respectent les normes du Plan National Nutrition Santé (PNNS).



## EN FAVEUR D'UNE ALIMENTATION DURABLE

Ces dernières décennies, notre système agro-alimentaire s'est fortement industrialisé, à toutes les étapes de la chaîne, de l'agriculture à la distribution, en passant par la transformation. En réaction aux périodes de disette de la guerre, les acteurs et les politiques ont avant tout cherché à augmenter les rendements et réduire le coût des aliments.

Mais cette évolution, focalisée sur la production de calories et la rentabilité, est loin d'être sans conséquences. Si la part de l'alimentation diminue constamment dans le budget des ménages, celle-ci est désormais, à elle seule, responsable d'un tiers de notre empreinte écologique et engendre nombre de maux. Plus un jour ne s'écoule sans que l'on entende parler des impacts économiques, sociaux, environnementaux et de santé de notre système alimentaire :

- érosion et pollution des sols,
- pollution de l'eau,
- déforestation,
- épuisement des énergies non renouvelables et des nappes phréatiques,
- perte de biodiversité et des variétés culturelles,
- émissions de gaz à effet de serre,
- pauvreté et malnutrition des agriculteurs du Sud,
- difficultés économiques et surendettement pour les agriculteurs du Nord,
- diminution de la qualité nutritionnelle des aliments,
- explosion des maladies « de société » (obésité, diabète, cancers, maladies cardio-vasculaires, etc.)
- perte du savoir-faire culinaire,
- uniformisation des saveurs,
- etc.

Impossible d'explorer tous ces aspects en détail dans ce guide qui a une vocation avant tout pratique<sup>1</sup>. Une chose est toutefois désormais certaine : le système doit évoluer, rapidement et significativement, vers un plus grand respect de la nature, des hommes et des animaux, un respect des producteurs comme des consommateurs, tant au Nord qu'au Sud, et un retour à la qualité nutritionnelle et gustative de l'alimentation.

Conscients de cet impératif, les acteurs de l'alimentation durable défendent et travaillent à développer des alternatives, de la fourche à la fourchette, pour instaurer un système alimentaire durable, à savoir : « (un système qui) garantit le droit à l'alimentation, respecte le principe de la souveraineté alimentaire, permet à tous, partout dans le monde, de disposer d'une alimentation saine et suffisante à un prix accessible, et veille à ce que le prix final d'un produit reflète non seulement l'ensemble des coûts de production, mais

<sup>1</sup> Pour en savoir plus, consultez la fiche "Ressources" et les encadrés des fiches pratiques et de recettes.

qu'il internalise aussi tous les coûts externes sociaux et environnementaux. Un système qui utilise les matières premières et les ressources (en ce compris le travail et les ressources naturelles telles que les sols, l'eau et la biodiversité) à leur rythme de renouvellement et respecte les différentes facettes de la culture alimentaire<sup>2</sup>. »

Concrètement, on peut articuler ce concept d'alimentation durable autour de douze axes :

**1. Privilégier des produits frais, complets (non ou peu raffinés) et non transformés et les préparations « maison », pour :**

- retrouver la qualité nutritionnelle des produits,
- redécouvrir la saveur des aliments,
- limiter l'impact écologique de la transformation et des transports,
- réduire son budget.

**voir fiche « Légumerie & gestion du frais » et la cinquantaine de fiches recettes**

**2. Privilégier les produits locaux et de saison, pour :**

- soutenir les agriculteurs de chez nous, l'emploi et l'économie locale,
- limiter les transports,
- éviter les cultures en serres chauffées,
- encourager la biodiversité maraîchère,
- redécouvrir le plaisir de la diversité saisonnière et la saveur,
- réduire son budget.

**voir fiche « Produits locaux & saisonnalité »**

**3. Réduire les protéines animales, privilégier une viande issue d'élevages non intensifs et équilibrer les menus avec des protéines végétales, pour :**

- réduire les nombreux impacts écologiques de la production industrielle de viande,
- respecter le bien-être animal,
- trouver un meilleur équilibre nutritionnel,
- réduire son budget.

**voir fiches « Viande & cuisine végétarienne » et « Produits à (re)découvrir »**

**4. Renoncer aux espèces menacées et intégrer des produits issus de la pêche durable, pour :**

- sauvegarder la biodiversité,
- soutenir les techniques de pêche durable et les pêcheurs artisanaux,
- limiter la pollution et la dégradation des océans,

**voir fiches « Qualité différenciée & labels » et « Certifications & reconnaissances »**



**5. Privilégier des produits issus de l'agriculture biologique, pour :**

- éviter la consommation de pesticides via les aliments,
- réduire la pollution des sols et de l'eau,
- préserver la biodiversité et la survie des pollinisateurs,
- maintenir la fertilité des sols,
- réduire l'utilisation d'intrants issus de la pétrochimie,
- réduire les émissions de gaz à effet de serre,
- respecter le bien-être animal.

**voir fiches « Qualité différenciée & labels » et « Certifications & reconnaissances »**

**6. Privilégier des produits issus du commerce équitable pour les produits exotiques, pour :**

- garantir un revenu et des conditions de travail décentes aux producteurs du Sud,
- soutenir une agriculture plus respectueuse de l'environnement.

**voir fiches « Qualité différenciée & labels » et « Certifications & reconnaissances »**

**7. Privilégier les achats en circuits courts, pour :**

- garantir un prix juste aux agriculteurs locaux,
- connaître la qualité des produits de notre assiette.
- recréer du lien entre agriculteurs et consommateurs.

**voir fiches « Produits locaux et saisonnalité » et « Fournisseurs »**

**8. Utiliser des variétés anciennes et paysannes de céréales, fruits et légumes, pour :**

- respecter la biodiversité,
- soutenir la liberté des semences,
- préserver les savoir-faire artisanaux,
- découvrir ou retrouver des saveurs.

**voir fiches « Produits locaux et saisonnalité » et « Fournisseurs »**

**9. Réduire le gaspillage alimentaire, pour :**

- contribuer à une meilleure répartition des productions alimentaires,
- préserver les ressources,
- réduire son impact écologique,
- faire des économies.

**voir fiche « Gaspillage alimentaire »**

**10. Réduire les emballages et les déchets, pour :**

- limiter la consommation d'énergie et les émissions de gaz à effet de serre,
- préserver les ressources,



- réduire la pollution des sols, de l'air et de l'eau,
- réduire son budget.

voir fiches « **Emballages** » et « **Conservation & stockage** »

**11. Encourager la consommation (gratuite) de l'eau du robinet, pour :**

- limiter la consommation de boissons sucrées,
- économiser des matières premières et de l'énergie,
- réduire les déchets.

**12. Favoriser le plaisir gustatif et la convivialité, pour :**

- redonner à l'alimentation la place qu'elle mérite dans nos modes de vie,
- créer du lien social,
- valoriser le travail des agriculteurs et des professionnels de la restauration.

voir fiche « **Convivialité & service** » et la cinquantaine de fiches recettes



© Thinkstock



### **Ne vous laissez pas décourager par les clichés!**

« En hiver, il n'y a que du chou... », « Le bio, c'est l'arnaque! », « Le commerce équitable, c'est trop cher », « Travailler le frais en restauration collective, c'est pas faisable », etc. Nombre de clichés et généralités circulent... Et pourtant, des milliers de collectivités mènent des projets d'alimentation durable, chez nous et dans les pays voisins, en maîtrisant leur budget, en augmentant la qualité, et en suscitant la motivation des équipes et la satisfaction de leur public. Alors, ne vous arrêtez pas aux rumeurs et testez par vous-même! En cherchant les pistes et priorités qui conviennent le mieux à votre collectivité et en vous aidant de ce guide. N'hésitez pas également à contacter des collectivités déjà engagées pour vous inspirer et vous aider : elles sont le plus souvent ravies de partager leur expérience.

**Voir notamment les infoches Cantines durables de Bruxelles**

**Environnement : [www.bruxellesenvironnement.be/cantinesdurables](http://www.bruxellesenvironnement.be/cantinesdurables)**

## **UN RÔLE CLÉ POUR LA RESTAURATION COLLECTIVE**

Ce n'est pas un hasard si le développement de l'alimentation durable connaît un engouement particulier dans le secteur de la restauration collective. Nombre de bonnes raisons, diverses et complémentaires, poussent les collectivités de tous types à démarrer des projets sur ce thème.

### **1 - EFFET LEVIER**

Les chiffres de la consommation alimentaire hors domicile croissent constamment. Plus de 70 millions de repas sont pris chaque année en restauration collective à Bruxelles. Le secteur peut dès lors jouer un rôle d'importance dans le développement d'un système alimentaire durable, par un double effet levier :

- en contribuant à la structuration des filières de production durables et à l'abaissement des prix de revient des produits par l'augmentation des volumes consommés;
- en informant et sensibilisant les nombreux publics qui fréquentent les restaurants collectifs, et sont ensuite susceptibles d'introduire des changements de comportement alimentaire dans leur vie privée.

### **2 - LIEU D'ÉDUCATION ET DE SENSIBILISATION**

Nombre de collectivités offrent un cadre idéal pour sensibiliser les publics et les amener à des changements de comportement. On pense bien sûr aux écoles, qui peuvent facilement introduire la richesse du thème de l'alimentation dans les programmes pédagogiques. Mais les maisons de repos, maisons de jeunes, centres de vacances, maisons de quartier, centres sportifs, etc. sont autant de lieux où il est possible de parler et s'interroger sur son alimentation, dans le plaisir et la convivialité.



### 3 - EXEMPLARITÉ DES POUVOIRS PUBLICS & RESPONSABILITÉ SOCIÉTALE

Une part importante de la consommation en restauration collective est financée par des fonds publics : écoles, crèches, hôpitaux, administrations, maisons de repos, etc. Les montants attribués au secteur sont considérables et offrent aux pouvoirs publics l'opportunité de l'effet levier évoqué ci-dessus, mais également de l'exemplarité dans l'engagement vers un développement durable. De leur côté, les grandes entreprises sont désormais tenues de prendre des mesures de responsabilité sociétale (RSE) et d'en rendre compte publiquement. Un projet d'alimentation durable cadre parfaitement dans une politique de RSE, et peut même donner des résultats d'ampleur, notamment en termes d'impact CO<sub>2</sub>.

#### BONNES PRATIQUES

##### Une alimentation durable à la Chancellerie du Premier ministre

Depuis 2011, la Chancellerie du Premier ministre participe au programme d'alimentation durable mis en place par le SPP Développement durable. Dans ce cadre, l'offre du restaurant a changé sur de nombreux aspects :

- un menu santé est proposé au quotidien,
- les lasagnes, spaghettis et pizzas et l'assiette froide sont disponibles en version végétarienne,
- le sandwich de la semaine est bio et durable,
- les légumes suivent davantage la saisonnalité et sont issus d'une production durable,
- les grammages de viande et poisson ont été diminués,
- l'utilisation de la viande de bœuf a été réduite,
- des nouveaux fournisseurs ont été choisis pour les préparations et ingrédients végétariens,
- un légume est mis à l'honneur chaque mois avec la diffusion de recettes via l'intranet et l'affichage dans le restaurant,
- le stockage a été réduit pour limiter le gaspillage,
- etc.

##### Réduction des grammages de viande chez Toyota Motor Europe (Evere)

Au siège bruxellois de Toyota, dans le cadre d'un engagement pour l'alimentation durable, les portions de viande du plat du jour ont été diminuées de 180 à 150 g, soit une réduction de 17 %. L'impact écologique est considérable : cela représente une diminution de plus de 45 tonnes équivalent CO<sub>2</sub> pour les 85.000 plats à base de viande servis annuellement.



#### 4 - QUALITÉ NUTRITIONNELLE ET ACCÈS À UNE ALIMENTATION DE QUALITÉ POUR TOUS

Ces dernières décennies, la part de l'alimentation diminue constamment dans le budget des ménages. Et le phénomène de la « malbouffe », encouragé par le faible prix des produits hautement industrialisés et fortement gras, salés et/ou sucrés, touche majoritairement les tranches de population les moins favorisées et les jeunes. Dans ce contexte, un des grands enjeux actuels de la restauration de collectivité vise à offrir des produits et une alimentation de qualité au plus grand nombre. Ici aussi, les pouvoirs publics ont à la fois une responsabilité et une opportunité de prendre en amont des problèmes de santé publique qui pèsent toujours davantage sur le budget de la sécurité sociale.

#### 5 - VALORISATION ET MOTIVATION DES ÉQUIPES DE CUISINE

S'il est parfois difficile d'obtenir une adhésion dès le départ, dans de nombreux cas, un projet d'alimentation durable s'avère, à terme, une excellente façon de motiver les équipes de cuisine et de service. Les principes de base de l'alimentation durable, encourageant le travail du frais, le respect des saisons, l'introduction de produits de qualité, les préparations maison, etc. constituent autant d'ingrédients susceptibles de stimuler la créativité et la fierté du chef et de son équipe. Cet aspect est fréquemment observé comme un effet collatéral positif des projets menés.

#### 6 - SATISFACTION DES CONSOMMATEURS

Les études statistiques et chiffres de vente le prouvent : l'engouement pour les produits sains, naturels, bios, locaux, équitables, etc. ne cesse de croître. Pour protéger sa santé, mais également par conscience environnementale et sociale, le grand public est de plus en plus soucieux de la qualité de ce qu'il trouve dans son assiette et, plus encore, dans celle de ses enfants. C'est pourquoi, un projet d'alimentation durable bien mené, dans une approche progressive et soutenue par une communication régulière, amène le plus souvent, à terme, une augmentation de la satisfaction des consommateurs et une croissance de la fréquentation.

#### 7 - ÉNERGIE ET CONCENTRATION

C'est désormais bien connu : l'alimentation influence directement non seulement notre énergie physique, mais également l'activité de notre cerveau. Et nous connaissons tous la désagréable sensation de somnolence après un repas de midi trop gras et copieux. Aujourd'hui, nombre de directions d'école et responsables d'entreprise mesurent l'importance de proposer une alimentation saine sur le lieu de travail pour favoriser des résultats de qualité.

## 8 - MOUVEMENT INTERNATIONAL

Un peu partout dans le monde, des villes, régions et États prennent conscience de la nécessité de faire évoluer le système alimentaire industrialisé et mondialisé. Des initiatives voient le jour et se développent du niveau local, dans des petites collectivités, au plus haut niveau international, notamment au sein de l'Union européenne et de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO). En choisissant d'engager votre collectivité dans un projet d'alimentation durable, vous participez à ce mouvement international de grande ampleur et vous contribuez, à votre échelle, à l'évolution du système. Pour vous inspirer et motiver vos collègues, surfez sur internet et découvrez les innombrables initiatives existantes, notamment chez nos voisins français et néerlandais.

voir fiche « Ressources »



## OUTIL

Bruxelles Environnement peut soutenir votre engagement! L'administration bruxelloise de l'Environnement soutient depuis plusieurs années des initiatives en faveur d'une alimentation durable en restauration collective. Elle met à votre disposition, gratuitement, des affiches et brochures, des fiches de bonnes pratiques, des formations, un helpdesk, etc. Informez-vous sur ses appels à projets qui peuvent vous intéresser.

### Informations et contact :

[info@bruxellesenvironnement.be](mailto:info@bruxellesenvironnement.be)

[www.bruxellesenvironnement.be/cantinesdurables](http://www.bruxellesenvironnement.be/cantinesdurables)

## NOTE

*Les conseils et outils sur le gaspillage alimentaire proposés dans ce guide ont été développés dans le cadre du projet GreenCook. Ce projet est cofinancé par le FEDER dans le cadre du programme INTERREG IVB Europe du Nord-Ouest et couvre une période de quatre ans (2010-2013).*



**Mots clés :** système alimentaire - environnement - social - santé frais - produits locaux - saisonnalité - protéines viande - poisson - biodiversité - bio commerce équitable - circuits courts - variétés gaspillage - emballages - convivialité - RSE marchés publics - bonnes pratiques - consommateurs sensibilisation



ALIMENTATION  
DURABLE

FICHES  
PRATIQUES

FICHES  
RECETTES

RESSOURCES

INDEX

Fiches pratiques





# Fiches pratiques

---

Participation des parties prenantes . . . . .	21
Elaborer & suivre son plan d'action. . . . .	33
Communiquer & sensibiliser . . . . .	49
Produits locaux & saisonnalité. . . . .	63
Produits à (re)découvrir . . . . .	73
Viande & cuisine végétarienne . . . . .	85
Qualité différenciée & labels . . . . .	95
Plan alimentaire & menus . . . . .	107
Grammages . . . . .	117
Fournisseurs . . . . .	123
Achats & réception des marchandises . . . . .	133
Maîtriser son budget . . . . .	141
Marchés publics & cahier des charges . . . . .	153
Légumerie & gestion du frais . . . . .	163
Décoder les étiquettes . . . . .	171
Stockage & conservation. . . . .	181
Emballages . . . . .	189
Convivialité & service . . . . .	195
Gaspillage alimentaire . . . . .	205
Certifications & reconnaissances . . . . .	217

---





CANTINE DURABLE

# Participation des parties prenantes

...

Clé de voûte de la réussite





# Participation des parties prenantes

Clé de voûte de la réussite

## INTRODUCTION

C'est maintenant largement connu et reconnu : la participation des parties prenantes constitue une condition *sine qua non* pour la réussite et la pérennisation de tout projet impliquant des changements de comportements. Et cette affirmation est certainement valable pour les projets qui touchent à l'alimentation, directement liée à notre culture et notre éducation.

Un projet d'alimentation durable se construit sur le long terme et implique des changements à de nombreux niveaux. S'il est porté isolément par une ou deux personnes, il est presque forcément voué à l'essoufflement et à l'échec sur le long terme. La participation et l'appropriation du projet par un maximum de parties prenantes constituent réellement une clé de voûte du succès et la principale garantie de pérennité des changements apportés.

Un processus participatif vise à impliquer les parties prenantes, de la conception à l'évaluation du projet, avec l'objectif de susciter :

- l'adhésion au projet et sa co-construction,
- la valorisation des personnes impliquées,
- le renforcement des compétences,
- l'appropriation du projet.

Dans cette fiche, nous abordons la participation des parties prenantes concernées par la cuisine et l'offre alimentaire de la collectivité (équipe de cuisine, gestionnaires, directions, éco-conseillers, etc.). Leur participation est directement liée à l'élaboration et la mise en œuvre du plan d'action (voir fiche « **Élaborer et suivre son plan d'action** »).

La question de l'information et la sensibilisation des consommateurs - partie prenante primordiale - est abordée dans une fiche *ad hoc* (voir fiche « **Communiquer & sensibiliser** »).



## IDENTIFICATION DES PARTIES PRENANTES

Par « parties prenantes », on entend toutes les personnes, acteurs et services concernés, de près ou de loin, par le projet. Dans le cas d'un restaurant de collectivité, elles sont nombreuses et il est nécessaire de commencer par les identifier, en veillant à n'oublier personne.



### TRUCS & ASTUCES

#### Suscitez l'adhésion

Ne perdez pas de vue que tout acteur concerné par l'activité du restaurant, y compris les consommateurs, peut amener une énergie positive et des idées et compétences bienvenues, ou au contraire exercer un pouvoir de nuisance s'il se sent exclu du projet...

**Pour mener à bien l'exercice d'identification, entourez-vous des parties prenantes les plus évidentes** et établissez ensemble une cartographie de l'ensemble des fonctions et responsabilités liées au restaurant, des achats au nettoyage, en passant par la cuisine, le service, la communication, etc.

Sans pouvoir être exhaustifs et tenir compte de chaque situation particulière, vous trouverez ci-dessous une liste d'exemples pour vous aider :

- personnel de cuisine,
- personnel de service,
- personnel de nettoyage,
- gestionnaire(s) / économ(e)s / responsable(s) des achats,
- direction,
- fournisseurs,
- diététicien(s) / nutritionniste(s),
- responsable(s) RSE ou développement durable,
- responsable(s) RH,
- responsable(s) communication et marketing,
- chargés de clientèle,
- délégués (syndicaux, étudiants, élèves, etc.),
- enseignants, coordinateurs, conseillers et inspecteurs pédagogiques, etc.
- familles des usagers (parents des élèves, famille des seniors, etc.),
- etc.

**Interrogez-vous ensuite sur la position des porteurs de projet** au sein de la collectivité et tenez compte de leur implication dans le restaurant et de leur pouvoir de décision.

Pour maximiser les chances de réussite, il est évidemment précieux de pouvoir s'appuyer sur le soutien de la direction et vivement souhaitable d'intégrer au minimum un responsable de la cuisine au sein des porteurs de projet.



## CO-CONSTRUCTION DU PROJET

Plus tôt vous associez les parties prenantes à l'élaboration du projet, plus vous augmentez les chances qu'elles participent activement et positivement à sa mise en œuvre. En tenant compte de l'avis et des idées d'un maximum de parties prenantes, dans un esprit de co-construction, vous réduisez le sentiment que le projet est imposé de l'extérieur et vous encouragez nettement les chances d'appropriation.

Bien entendu, le niveau de participation attendu pour chaque partie prenante dépend de son implication dans la vie du restaurant et il n'est pas possible de construire l'ensemble du projet avec tout le monde. Au stade de la conception, il est toutefois utile de consulter toutes les parties prenantes, même les plus éloignées, pour éviter des obstacles et résistances auxquels vous n'avez peut-être pas pensé.

Pour ce faire, vous pouvez par exemple organiser une table ronde ou une session de travail qui réunit un ou plusieurs représentants de chaque partie prenante, afin d'entendre les différentes suggestions et points de vue. Pour permettre à chacun de se sentir à l'aise sur le sujet et formuler des avis pertinents, commencez par une mise à niveau en rappelant les principaux éléments de l'alimentation durable ([voir fiche « L'alimentation durable en restauration collective »](#)). Expliquez ensuite les motivations du projet et interrogez les parties prenantes sur leur envie de participer, leurs idées, expériences, etc.



## BONNE PRATIQUE

### Construction participative d'un projet d'alimentation durable à l'Institut Technique Communal Frans Fischer (Schaerbeek)

L'Institut Frans Fischer a choisi de se lancer dans un projet d'alimentation durable pour l'année 2013-2014, avec le soutien du service éco-conseil de la commune. L'objectif consiste à rendre l'offre du restaurant plus durable et sensibiliser les élèves à l'importance d'une alimentation saine. Pour initier le projet, tous les acteurs de l'école ont été invités à goûter un premier repas durable préparé par l'équipe de cuisine, avec l'aide d'un cuisinier spécialiste en alimentation durable. Ce repas a été suivi par une réunion de réflexion, réunissant des représentants de la cuisine, du corps enseignant, de la direction et de la commune, et visant à identifier priorités, parties prenantes, freins et leviers, pistes d'action potentielles, etc. La séance a démarré par un rappel des principes de l'alimentation durable par un expert extérieur. Les discussions qui ont suivi ont mis en évidence une série de points spécifiques à l'école : public adolescent fortement exposé à la « malbouffe », collaboration possible avec les cours de cuisine, de maraîchage et artistiques, initiatives existantes sur l'alimentation saine au sein de l'école, besoin de créer du lien avec le quartier, etc. Une proposition de plan d'action a été élaborée sur cette base, puis soumise aux principales parties prenantes, à commencer par les élèves qui n'avaient pu assister à la réunion pour cause d'examens.

Après avoir consulté tout le monde et vous être assuré d'un minimum de soutien interne, vous êtes prêt pour élaborer votre plan d'action, en précisant clairement les missions et responsabilités de chacun **(voir fiche « Élaborer et suivre son plan d'action »)**.



## MISE EN ŒUVRE PARTICIPATIVE DU PROJET

La participation des parties prenantes reste une condition de réussite tout au long de la mise en œuvre du projet. Le but consiste à les amener d'une co-construction des actions à mener à une collaboration active, puis une véritable appropriation des objectifs d'alimentation durable.

La participation peut être stimulée de diverses manières, en fonction du niveau d'engagement attendu pour chaque partie prenante. Vous trouverez ci-dessous les plus courantes, suivant une gradation du degré d'implication. Libre à vous d'en concevoir d'autres.

### 1 - INFORMATION

Pour commencer, il est indispensable que toutes les parties prenantes, même les moins impliquées, soient informées du projet d'alimentation durable et connaissent au minimum :

- les objectifs et le pourquoi du projet,
- les principales lignes d'action,
- le planning,
- les moyens mis à disposition,
- les implications que le projet aura pour elles,
- les coordonnées du responsable de projet à contacter en cas de questions.

Pour maintenir un bon niveau d'information, prévoyez des actions de communication régulières (voir fiche « Communiquer & sensibiliser ») et faites en sorte que le plan d'action du projet soit facilement consultable, par exemple sur le site internet et/ou l'intranet de la collectivité.

### 2 - SENSIBILISATION

Comme déjà évoqué, la résistance au changement peut être tenace quand il s'agit d'alimentation... C'est pourquoi, au-delà de la communication, il est vivement recommandé de mettre en place un véritable programme de sensibilisation, qui s'adresse aux principales parties prenantes et prévoit :

- des animations interactives,
- de la place pour le débat et les échanges,
- des moments de dégustation.

Ces derniers s'avèrent constituer le vecteur le plus efficace pour faire accepter des changements alimentaires (voir fiche « Communiquer & sensibiliser »).



### 3 - COMITÉS DE SUIVI

L'information et la sensibilisation constituent une base indispensable, mais ne sont généralement pas suffisantes pour susciter une réelle participation. Pour une appropriation du projet par les parties prenantes, il est souhaitable qu'elles puissent être, d'une part, actives dans sa mise en œuvre et, d'autre part, régulièrement entendues.

Une façon courante consiste à mettre en place un ou plusieurs comités de suivi du projet. Ces derniers se réunissent généralement à un rythme régulier et permettent de :

- partager l'information,
- examiner collectivement l'avancement du projet, les difficultés et les résultats engrangés,
- donner la parole aux parties prenantes et identifier les éventuelles résistances,
- prendre les décisions de mise en œuvre collectivement.



## BONNES PRATIQUES

### On parle alimentation à la Résidence des Tilleuls (Saint-Gilles)

À la résidence des Tilleuls, la mise en œuvre du plan d'action en alimentation durable est suivi de près. Un comité rassemblant des représentants de la direction, du personnel, de la communication, de la cuisine et du CPAS se réunit tous les trimestres pour faire le point, évaluer les résultats et décider des nouvelles mesures à prendre. De leur côté, les résidents abordent les questions alimentaires depuis plusieurs années au sein du groupe « Petits pois & carottes ». Et les deux comités se concertent et interagissent régulièrement.

### Comités « cantine durable » à l'Ecole Decroly (Uccle)

#### Comité de pilotage :

- Personnel en cuisine
- Économat
- Accompagnant (parent d'élève travaillant dans le secteur de l'alimentation durable)

#### Comité de suivi :

- Membres du comité de pilotage
- Directions des écoles maternelle, primaire et secondaire

#### Mode opérationnel des deux comités :

« Le comité de pilotage se réunira tous les deux mois afin d'évaluer les avancées du plan d'action et pourvoir aux aménagements nécessaires à sa bonne réalisation. Le comité de suivi pour sa part se réunira deux fois l'an afin de faire part du travail réalisé aux directions et permettre à celles-ci d'en informer l'ensemble du pouvoir organisateur et des représentants des parents du conseil de participation. »

## 4 - FORMATION DU PERSONNEL

La formation constitue un des leviers les plus utiles et efficaces pour susciter l'appropriation du projet par les parties prenantes.

Nombre de cuisiniers ont perdu l'habitude de travailler du frais et ne connaissent plus la saisonnalité, les gestionnaires s'inquiètent du surcoût des produits de qualité différenciée, les responsables du développement durable se sentent souvent démunis pour communiquer vers le personnel sur les principes de l'alimentation durable, etc. **Pour retrouver ce savoir-faire et acquérir ces connaissances, dans la mesure du possible, intégrez un programme de formation dans votre plan d'action.**



Donnez la priorité aux porteurs de projet, aux responsables des achats et à l'équipe de cuisine qui constituent les trois piliers centraux sur lesquels appuyer le projet d'alimentation durable. En n'oubliant pas d'associer le personnel de service qui assure une fonction de relais d'information importante vers les consommateurs.

La formation d'autres acteurs peut également s'avérer utile pour soutenir les actions de sensibilisation et contribuer à la pérennité du projet, par exemple :

- responsables développement durable et éco-conseillers,
- responsables RH et communication,
- professeurs (pour qu'ils intègrent la thématique dans le programme pédagogique),
- syndicats et délégués,
- etc.



## OUTIL

### Formations pratiques et théoriques de Bruxelles Environnement

Depuis plusieurs années, Bruxelles Environnement propose des formations pratiques et théoriques à l'attention des cuisiniers et des gestionnaires dans le cadre de son programme « Cantines durables ».

Infos et agenda des formations :  
[www.bruxellesenvironnement.be/cantinesdurables](http://www.bruxellesenvironnement.be/cantinesdurables)

Les formations peuvent être suivies en groupe, à l'extérieur de la collectivité, ou sur site, plutôt sous la forme d'un accompagnement personnalisé.

À chaque collectivité de choisir ce qui est le plus pertinent dans son contexte, en tenant compte de ses moyens et des programmes de formation et services d'accompagnement proposés par les associations et les bureaux de conseil en alimentation durable.

Dans tous les cas, essayez de trouver un équilibre entre aspects pratiques (gestion, logistique, cuisine, etc.) et présentation des principes généraux de l'alimentation durable, pour que les parties prenantes comprennent bien le sens des changements qui leur sont demandés. Veillez également à choisir un programme de formation ou d'accompagnement qui valorise les compétences existantes et encourage l'appropriation et la créativité.

Dans le cas d'un accompagnement personnalisé, assurez-vous que les prestataires ne remettent pas en cause les pratiques existantes en un bloc, qu'ils sont à l'écoute des craintes et réticences du personnel et tiennent compte des contraintes techniques et organisationnelles. Avec l'équipe de cuisine, peut-être plus encore qu'ailleurs, il est important de respecter la politique des « petits pas ». Et de travailler sur la motivation et la valorisation du métier, que l'on peut facilement stimuler en renonçant à une cuisine d'« assemblage » au profit d'une cuisine créative et basée sur des produits de qualité.

### BONNE PRATIQUE

#### Engagement pour l'alimentation durable au Service public fédéral des Finances (Leuven)

Le restaurant du SPF Finances à Leuven a choisi de réduire l'impact écologique de ses repas. Pour y parvenir, il a notamment:

- diminué les portions de viande de 180 à 160 g,
- augmenté la variété et la fréquence de l'offre végétarienne,
- intégré 80% de légumes de saison.

À la suite de ces actions concrètes, les gestionnaires et l'équipe de cuisine poursuivent leur engagement et cherchent de nouvelles pistes durables. Ils ont notamment contacté des fournisseurs de produits biologiques, étudié la possibilité d'intégrer plus de produits frais et de saison dans le salad bar, etc.

**Mots clés :** projet - parties prenantes - participation  
identification - consultation - co-construction  
valorisation - communication - sensibilisation  
appropriation - comités - formation - pérennisation







CANTINE DURABLE

# Elaborer & suivre son plan d'action

...

Charpente de votre projet  
d'alimentation durable





# Elaborer & suivre son plan d'action

Charpente de votre projet d'alimentation durable

## INTRODUCTION

Entreprises, institutions, associations, écoles, crèches, universités, maisons de repos, hôpitaux, hôtels, auberges de jeunesse, etc. Nombreuses sont les collectivités qui s'engagent sur la voie de l'alimentation durable. La diversité de ces acteurs se reflète dans l'organisation de leur restaurant, allant de petites cuisines autogérées à un service catering concédé pour des milliers de repas par jour, et démontre qu'un projet d'alimentation durable est accessible à toute collectivité.

Un projet d'alimentation durable sérieux implique toutefois de mobiliser nombre de parties prenantes et nécessite d'intégrer des changements à la fois logistiques et de comportement.

La réussite d'un projet d'alimentation durable en collectivité est conditionnée par :

- une décision interne claire et ferme (émanant ou soutenue par la direction),
- la conception et la préparation soignée de la transition,
- un engagement de long terme.

Des expériences peu préparées, one shot ou portées par une seule personne mènent souvent à un résultat ponctuel et limité, voire à l'échec et au découragement.

De nombreux axes de changement sont possibles et souhaitables en alimentation durable (**voir fiche « Une alimentation durable en restauration collective »**). Ce caractère multidimensionnel constitue une richesse qui permet à chaque collectivité de choisir ses priorités, en tenant compte :

- de son contexte (taille, publics, moyens, personnel, localisation, etc.),
- des motivations et points de consensus internes (**voir fiche « Participation des parties prenantes »**),
- de son activité et ses valeurs.



## ETAT DES LIEUX DE DÉPART

Avant d'initier tout changement, il est préférable d'établir un état des lieux, le plus détaillé possible. Si cela peut paraître un peu fastidieux, cette « photo » de départ s'avère très utile, d'une part pour concevoir votre plan d'action, mais aussi pour évaluer les progrès et résultats.

L'état des lieux a pour objectif d'identifier et lister les moyens humains, financiers, logistiques et de communication dont vous disposez, et de cerner les freins et leviers. Pour être le plus complet possible et réunir un maximum d'idées et points de vue, il est idéal de consulter les parties prenantes ([voir fiche « Participation des parties prenantes »](#)).

Pour le structurer et penser à tous les aspects, votre état des lieux peut être établi à partir d'une check-list, incluant notamment les éléments ci-dessous :

### Moyens humains

- personnel de cuisine, de service et de nettoyage (organisation, temps de travail, responsabilités, etc.)
- parties prenantes hors cuisine (gestionnaire[s]/économe[s], direction, responsable[s] RSE, éco-conseiller, enseignants, etc.) : responsabilités et implication par rapport au restaurant
- type de public (âge, captif ou clientèle, exigences spécifiques, etc.)
- formations disponibles pour le personnel
- relais disponibles vers le public (délégués, syndicats, comité de parents, coordinateurs de projet, etc.)

### Budget

- frais de personnel
- budget denrées
- coût repas
- budget disponible pour le projet d'alimentation durable (formations, accompagnement, prévention et gestion des déchets, achat de matériel, etc.)

### Offre & achats

- fournisseurs : catégories et types de produits, prix, livraisons, etc.
- cahier de charges : critères durables, exigences spécifiques, échéance, etc.
- plan alimentaire et tableau de fréquences
- cahier de grammages
- menus à thème
- qualité des produits : part de produits frais, locaux et de saison, labellisés, etc.
- offre végétarienne



### **Logistique & organisation**

- outils de gestion
- équipement et matériel en cuisine
- outils de stockage
- type de service
- organisation de la salle de restaurant
- système de réservation

### **Communication**

- affichage des menus
- canaux de communication disponibles
- activités de sensibilisation
- projet de formation
- projet éducatif

### **Divers**

- initiatives déjà entreprises en alimentation durable
- autres initiatives durables internes
- exemples de bonnes pratiques
- ressources locales et régionales (associations, centres de promotion de la santé, etc.)

Une fois l'état des lieux établi, vous êtes prêt pour attaquer la conception de votre plan d'action.

## **PRINCIPES MÉTHODOLOGIQUES**

Les plans d'action varient dans leur forme, mais quelques principes méthodologiques de base sont valables pour tous. Soyez attentif à ce que le vôtre propose :

- une progression « pas à pas »,
- une approche de long terme,
- des objectifs réalistes,
- une implication de l'ensemble des parties prenantes,
- une coordination claire,
- des actions adaptées au public et au contexte,
- une sensibilisation du public cible,
- des personnes de soutien pour chaque action,
- des critères et instruments d'évaluation.



Dans le cas d'un projet d'alimentation durable, deux aspects complémentaires doivent être pris en compte :

- l'équilibre entre les trois piliers du changement :
  1. l'approvisionnement,
  2. la confection des repas et la composition de l'assiette,
  3. la participation des parties prenantes et la sensibilisation des usagers.
- le plaisir gustatif et la convivialité qui doivent rester inhérents à tout repas durable.

## OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Pour rappel, l'alimentation durable en restauration collective s'articule principalement autour des axes de changement suivants :

- augmentation des produits frais et « bruts » (non transformés et non industriels),
- augmentation des produits locaux et de saison,
- réduction et qualité des protéines animales et augmentation des protéines végétales,
- introduction de poissons et crustacés issus de la pêche durable,
- introduction de variétés anciennes et paysannes (céréales, fruits, légumes),
- achats en circuits courts,
- intégration de produits issus de l'agriculture biologique,
- intégration de produits issus du commerce équitable (pour les produits exotiques),
- réduction du gaspillage alimentaire,
- réduction des emballages et déchets.

**(Voir fiche introductive « L'alimentation durable en restauration collective »)**

Bien entendu, aucune collectivité n'est à même d'aborder tous ces aspects de front. Pour apporter une évolution significative et garder la maîtrise de votre budget, il est toutefois recommandé de croiser au minimum deux ou trois objectifs **(voir fiche « Maîtriser son budget »)**.

Pour définir vos priorités, pensez notamment à :

- ce qui se combine facilement (par ex. produits locaux et variétés paysannes, ou agriculture biologique et circuits courts),
- votre équilibre budgétaire,
- la complémentarité des aspects sociaux, environnementaux et de santé,
- l'ampleur du gain environnemental,
- ce qui sera reçu positivement par le personnel et les usagers.



## BONNE PRATIQUE

### Ecole Decroly (Uccle) - Plan d'action Cantine durable

“Une cantine durable c’est : une démarche qui vise à diminuer l’impact environnemental de la cantine scolaire, sans changer le coût du repas, grâce à cinq principes :

- privilégier les fruits et les légumes locaux et de saison,
- diminuer la quantité de protéines animales (viande),
- privilégier des aliments produits de manière respectueuse de l’environnement,
- éviter le gaspillage alimentaire,
- réduire la quantité de déchets de production et d’emballages.”

## OBJECTIFS OPÉRATIONNELS ET INDICATEURS

Définir des objectifs quantitatifs et choisir des indicateurs permet de :

- donner une dimension concrète au projet,
- valider l’impact et la pertinence des actions entreprises,
- décider d’éventuelles mesures complémentaires et/ou correctives,
- soutenir la motivation des porteurs de projet et des parties prenantes,
- rapporter aux autorités concernées.

Pour conduire à des résultats pérennes, les projets d’alimentation durable doivent se penser dans le long terme. Afin de ne pas vous perdre ou vous décourager en route, définissez des seuils intermédiaires et un calendrier d’échéances.



## TRUCS @ ASTUCES

**Fixez des objectifs réalistes !**

Des objectifs ambitieux peuvent être motivants, mais un projet irréaliste mène à l’échec et au découragement. Il est essentiel que votre projet reste adapté au contexte de votre collectivité. Inutile par exemple de vouloir intégrer du jour au lendemain 20 % de bio dans une cantine scolaire dont les budgets sont déjà serrés ou 80 % de frais dans un restaurant de collectivité qui manque de personnel et ne dispose pas d’une légumerie...





## OUTIL

### Outil d'évaluation « cantine durable »

Bruxelles Environnement met à votre disposition, gratuitement, un outil de diagnostic et d'auto-évaluation du niveau de « durabilité » des restaurants de collectivité. Proposé sous la forme d'un tableau Excel dans lequel encoder vos propres données, il rassemble des informations sur le fonctionnement de la collectivité, l'approvisionnement et le gaspillage alimentaire. Conçu pour les collectivités, il est adaptable à toutes les tailles de structure.

En l'utilisant dès votre état des lieux de départ, il vous sera ensuite facile de comparer régulièrement vos données avec celles de la situation initiale et de quantifier les progrès et résultats de votre projet d'alimentation durable.

**Pour consulter le manuel et télécharger l'outil :**  
[www.bruxellesenvironnement.be/cantinesdurables](http://www.bruxellesenvironnement.be/cantinesdurables)

## FREINS & LEVIERS

Comme pour tout projet, il est important d'identifier les obstacles auxquels vous devrez faire face et les opportunités sur lesquelles vous pourrez compter. Ceux-ci seront probablement apparus en partie au cours de l'état des lieux de départ. Refaites l'exercice avec l'aide des parties prenantes et pour chaque objectif de votre plan d'action. Vous pouvez par exemple établir une simple liste ou utiliser la méthode SWOT.

**Les freins et leviers doivent être pris en compte dans le choix des priorités et actions à entreprendre.** Privilégiez des initiatives pour lesquelles vous identifiez de bons leviers, sans bien sûr renoncer à ce qui vous semble important, même si les obstacles sont plus nombreux.





## TRUCS & ASTUCES

Pensez aux leviers et opportunités extérieures

- Les offres de formation et accompagnement.
- Les outils de sensibilisation existants, souvent gratuits, qui peuvent apporter un soutien précieux à votre projet ([voir fiche « Ressources »](#)).
- Les initiatives internes de développement durable qui peuvent apporter du soutien et de la visibilité à votre projet : démarches de responsabilité sociétale (RSE), Agenda21, label Eco-dynamique, certifications EMAS, ISO, etc. ([voir fiches « Participation des parties prenantes »](#) et [« Communiquer & sensibiliser »](#)).



© D. Telemans - Ecole rue Sautin à St-Josse





## OUTIL

### **Bruxelles Environnement soutient les cantines durables**

Depuis 2008, Bruxelles Environnement a proposé différents cycles d'accompagnement « cantines durables » auxquels une soixantaine de collectivités ont participé.

- Des formations pratiques et théoriques sont régulièrement organisées pour aborder les différentes sous-thématiques de l'alimentation durable : consultez le programme sur le site de Bruxelles Environnement :
- Les collectivités peuvent s'adresser à un helpdesk pour poser leurs questions. Tant les formations que le helpdesk sont disponibles gratuitement pour l'ensemble des cantines bruxelloises.
- Des outils (calendrier saisonnier, guide d'achat, fiche sur l'agriculture biologique, fiche sur le gaspillage alimentaire, recettes, liste des fournisseurs, guide technique pour rédiger un cahier des charges, info-fiches de bonnes pratiques, etc.) sont également disponibles
- En 2013, Bruxelles Environnement a lancé pour la première fois un appel à projets adressé à toutes les collectivités et organisations afin de soutenir des projets concrets de restauration collective durable dans la Région de Bruxelles-Capitale.

**Pour plus d'info :**

**[www.bruxellesenvironnement.irisnet.be/  
cantinesdurables](http://www.bruxellesenvironnement.irisnet.be/cantinesdurables)**



Il est utile de se rappeler les freins et leviers régulièrement au cours du projet, par exemple pour se souvenir d'une opportunité que vous n'avez pas eu l'occasion de mobiliser dès le départ. Vous observerez aussi que certains obstacles disparaissent et d'autres apparaissent au fur et à mesure de l'avancement. N'hésitez pas à refaire l'exercice des freins et leviers au moment d'une évaluation intermédiaire de votre projet. Enfin, ne négligez pas l'inspiration et l'énergie que peuvent apporter des échanges avec d'autres collectivités, qui ont déjà fait leur expérience en la matière.

## **PARTICIPATION DES PARTIES PRENANTES**

Les « parties prenantes » sont toutes les personnes qui sont concernées, de près ou de loin, par le projet. Dans le cas d'une transition vers l'alimentation durable en collectivité, elles sont nombreuses et diversifiées : personnel de cuisine, de service et de nettoyage, direction, gestionnaires et économistes, éco-conseillers, responsables RSE ou développement durable, responsables RH, communication et marketing, syndicats, élèves, parents, etc.

Pour cet aspect clé de la réussite de votre projet, voir la fiche « Participation des parties prenantes ».

## **COMMUNICATION**

La communication et la sensibilisation des usagers constituent un autre volet essentiel de tout projet d'alimentation durable. Il est indispensable d'intégrer les aspects de communication à votre plan d'action : elle peut soit y apparaître comme objectif en tant que tel, soit être prévue sous la forme d'actions en lien avec chaque initiative du plan. (voir fiche « Communiquer & sensibiliser »).

## **PLANNING**

Pour garantir l'impact et la pérennité de votre projet, il est indispensable de le concevoir dans le long terme. Un projet d'alimentation durable sérieux s'étale idéalement au minimum sur deux ans.

Pour chaque objectif, un calendrier doit définir :

- le moment où vous commencez à l'aborder,
- le planning des actions à entreprendre,
- les échéances des seuils et objectifs à atteindre.

Si vous souhaitez intégrer plusieurs dimensions tout en restant réaliste, n'hésitez pas à fixer des objectifs décalés dans le temps.



## BUDGET

La disposition d'un budget permet bien entendu de démarrer et d'avancer plus rapidement dans un projet d'alimentation durable. En fonction des besoins et des montants disponibles, ces derniers peuvent par exemple être attribués à :

- des formations pour les parties prenantes (gestionnaires, personnel de cuisine, etc.),
- un accompagnement professionnel et personnalisé,
- la réalisation d'outils de communication,
- l'organisation d'événements de sensibilisation,
- etc.

Si certains principes de l'alimentation durable peuvent coûter de l'argent, il est cependant possible de mener un projet d'alimentation durable à moindre coût. Plusieurs objectifs peuvent en effet être menés à budget égal, voire inférieur, notamment l'augmentation de la part de produits locaux et de saison, la réduction des protéines animales ou la lutte contre le gaspillage (voir fiche « **Maîtriser son budget** »).

Pour la formation du personnel et la communication, il est possible de faire appel à des formations et des outils mis à disposition gratuitement par certaines institutions publiques et associations (voir encadré ci-dessus et fiches « **Participation des parties prenantes** » et « **Communiquer & sensibiliser** »).

## EVALUATION ET PÉRENNISATION

Au fur et à mesure de votre avancement, procédez à des séances d'évaluation pour analyser ce qui a été entrepris et ce qui reste à faire. Vous choisirez peut-être d'ajouter des actions en cours de route, ou d'en retarder ou laisser tomber quelques-unes, en fonction de vos résultats intermédiaires et de la disparition ou l'apparition de freins et leviers. Il est normal de faire évoluer légèrement son plan d'action en cours de route, mais restez attentif à sa cohérence et sa faisabilité.

Pour pérenniser le projet, vous pouvez également décider de l'inscrire dans une charte (entreprises), le projet d'établissement (écoles), le projet de vie (maisons de repos), etc.



## BONNE PRATIQUE

### Charte Alimentation durable à la Vrije Universiteit Brussel (VUB)

En 2010, le service de la Coordination environnementale de la VUB a établi une Charte de l'alimentation durable. Cette dernière comporte également un plan d'action pour amener progressivement plus de durabilité au restaurant, avec des initiatives à mettre en œuvre sur plusieurs années.



## BONNE PRATIQUE

### École européenne Bruxelles 1 – Plan d'action alimentaire durable

#### Objectif 2 :

Produits non transformés, gaspillage, protéines animales et bio

#### Actions :

#### 3 mois

- créer une « commission des menus » regroupant différents intervenants (gérant, cuisiniers, nutritionniste etc.)
- mise à jour des fiches recettes (avec grammage de référence et respect des saisons)
- utilisation des recommandations du Plan National Nutrition Santé (PNNS)
- développer et utiliser une procédure d'évaluation du menu au quotidien



## 1<sup>ère</sup> année

### En cuisine :

- acheter plus de produits non transformés et frais (fruits, légumes et viande)
- bannir les graisses hydrogénées cachées
- sensibiliser le personnel en charge de la distribution à adapter les quantités servies en fonction de la demande des usagers
- mettre en place une procédure d'évaluation du gaspillage alimentaire

### En Commission de menus :

- planification des lignes de menus
- établir des critères de choix des aliments et évaluation de ceux-ci.

#### Se référer :

- au calendrier des fruits et des légumes de saison
- au P.N.N.S. pour les grammages (viande, légumes...)
- introduire de nouvelles recettes mettant en œuvre ces produits frais bruts, de saison en combinant avec une communication adéquate auprès des utilisateurs et un accompagnement lors de la prise du repas (envisager l'aide des parents). Utilisation des fiches recettes (avec grammage de référence)
- envisager des déclinaisons des recettes (pour les plats « intéressants »)
- préparer l'introduction de pommes, poires et légumes issus de l'agriculture intégrée ou bio
- questionnement de nos fournisseurs actuels en termes d'offre durable (produit, garanties, origine, qualité etc.)
- faire des estimations par fournisseur du poste viande, budget fruits, légumes et féculents.
- tenir compte de la saisonnalité du salad bar des secondaires

## 2<sup>ème</sup> année

### En cuisine

- utiliser des méthodes de cuisson les plus respectueuses possible des aliments – éviter les fritures – ordre de préférence des cuissons : cru>cuisson vapeur>cuisson à l'eau>cuisson à l'huile>friture

### En Commission de menus :

- diminuer graduellement la portion de viande
- augmenter la part des protéines végétales et varier les protéines animales
- introduire des recettes de camouflage pour diminuer la quantité de viande (ex. sauce bolognaise riche en légumes)
- adapter les produits au public cible (par exemple pour les maternelles)



- jour végétarien : Jeudi Veggie
- privilégier l'achat de produits qui ont une évaluation positive, selon les critères retenus
- se renseigner, rencontrer et visiter de nouveaux fournisseurs intégrant des critères durables
- privilégier les filières courtes (quand c'est possible)
- introduire 50 % de pommes et poires issues de l'agriculture intégrée ou bio
- introduire 20 % de légumes issus de l'agriculture intégrée ou bio
- introduire 50 % de féculents issus de l'agriculture intégrée ou bio

### 3<sup>ème</sup> année

#### En Commission de menus :

- passer à 100 % de pommes et poires issues de l'agriculture intégrée ou bio
- passer à 50 % de légumes issus de l'agriculture intégrée ou bio
- introduire 10 % de viande bio et 80 % de céréales et légumineuses bios

#### Actions complémentaires :

- Etude pour la création d'un self-service en cours
- Formation pratique du personnel de cuisine aux techniques de préparation et aux nouveaux produits
- Communication (objectif 1)



**Mots clés :** projet - plan d'action - méthodologie  
parties prenantes - état des lieux - objectifs  
freins & leviers - indicateurs - planning - budget  
communication - évaluation







CANTINE DURABLE

# Communiquer & sensibiliser

...

Stimulez l'adhésion au projet





# Communiquer & sensibiliser

Stimulez l'adhésion au projet

## INTRODUCTION

L'alimentation nous concerne tous, au quotidien et tout au long de la vie. Nos goûts et habitudes alimentaires sont déterminés par notre éducation et notre culture. Ils sont profondément ancrés en nous et touchent à nos émotions. Nos choix alimentaires sont également influencés par le marketing et la publicité, omniprésents dans notre société.

Il est dès lors essentiel d'être particulièrement attentif aux aspects humains quand on veut susciter des changements dans le domaine de l'alimentation. Une évolution trop brutale des menus, et non accompagnée, peut susciter une levée de boucliers des consommateurs, par simple résistance au changement, indépendamment d'un jugement objectif sur les nouveautés proposées.

Toute modification significative de l'offre alimentaire doit s'accompagner, au minimum, d'une communication claire et accessible, vers l'ensemble des publics concernés. Au-delà de la communication, il est également souhaitable de mettre en place un véritable programme de sensibilisation qui viendra soutenir vos initiatives de changement, en encourageant l'acceptation et suscitant l'apparition de changements de comportement de la part des consommateurs.



## PUBLICS CIBLES

Cette fiche aborde la question de la communication et de la sensibilisation des usagers du restaurant, par la transmission d'informations et l'organisation d'activités. L'implication des autres parties prenantes (personnel de cuisine, gestionnaires, etc.) est abordée dans la **fiche « Participation des parties prenantes »**.

La réussite de votre projet d'alimentation durable dépend largement de son accueil par les consommateurs. Ces derniers doivent a minima être informés de ce qui va changer et comprendre les motivations du projet.

Pour commencer, identifiez tous les publics qui fréquentent le restaurant de la collectivité. Puis, essayez de trouver des relais pour chacun, par exemple :

- représentants du personnel,
- comités d'entreprise,
- syndicats,
- éco-team,
- pouvoir organisateur,
- délégués d'élèves,
- comités de parents,
- etc.

Adaptez votre communication autant que possible à chaque public cible, dans son ton, sa forme, les canaux de diffusion choisis, etc. Vous ne communiquerez pas de la même manière dans un centre de vacances ou un hôpital, dans une entreprise privée ou une institution communale. Et n'hésitez pas à présenter le même contenu différemment si vous devez toucher des publics différents. Par exemple, si vous introduisez plus de légumes dans une école, vous pouvez mettre l'accent sur la découverte pour les élèves et sur la santé dans votre communication vers les parents.

Au-delà de la communication vers les usagers, il est également important pour certaines collectivités de visibiliser leur engagement vers l'extérieur. Aujourd'hui, la majorité des institutions publiques et grandes entreprises sont tenues de mener une politique de développement durable ou de responsabilité sociale (RSE). Un projet d'alimentation durable fait partie intégrante de cette dernière et trouve idéalement sa place dans les rapports de développement durable.

## QUAND COMMUNIQUER ?

L'idéal consiste à intégrer votre programme de communication au sein même de votre plan d'action pour assurer un maximum de cohérence entre les deux. Abordez alors la réflexion sur la communication dès la conception de votre projet (**voir fiche « Elaborer et suivre son plan d'action »**).

Dans tous les cas, il est important de commencer à communiquer avant la mise en place des premières actions, pour limiter les effets de rejet purement émotionnels et l'inévitable résistance au changement. Il est ensuite nécessaire de répéter des actions de communication régulièrement, et plus particulièrement à l'introduction de chaque nouvelle initiative.



## TRUCS & ASTUCES

**Intégrez la communication et la sensibilisation dans vos cahiers des charges**

Si la gestion de votre restaurant de collectivité est concédée par marché public, demandez des actions de communication et de sensibilisation dans l'annexe technique de votre cahier des charges. Exigez par exemple une communication régulière vers les usagers et l'organisation de dégustations. Le plan de communication et de sensibilisation devra alors faire partie de l'offre des soumissionnaires.

## MESSAGES

Les consommateurs doivent être informés à la fois des changements qui vont être mis en place et des motivations du projet. Pour cela, n'hésitez pas à rendre publics le plan d'action, la charte si vous en avez adopté une, le compte rendu des comités, les évaluations, etc. (**voir fiche « Elaborer et suivre son plan d'action »**).

**Comme pour toute communication visant à encourager des changements de comportement, privilégiez des messages positifs et valorisants.**

Pensez à la dimension du plaisir, en mettant en avant la saveur, la découverte et la convivialité et n'hésitez pas à manier l'humour. A contrario, les messages culpabilisants sont rarement porteurs, et peuvent même s'avérer contre-productifs : puisqu'ils renforcent le sentiment d'impuissance et dérangent, les consommateurs préfèrent les nier et les oublier rapidement.



## BONNE PRATIQUE

### Campagne “Petit chat et gros tigre” au Comité des Régions, Bruxelles

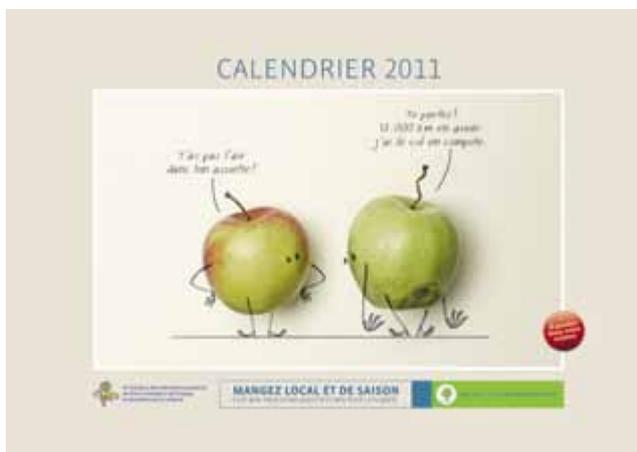
L'équipe EMAS du Comité des Régions de l'Union européenne a fait réaliser une affiche de sensibilisation au gaspillage alimentaire. Au self du restaurant, chacun est désormais invité à contribuer à la prévention du gaspillage en demandant des portions adaptées à son appétit. Un bel exemple de message non culpabilisant qui manie l'humour avec succès.

**Soyez également attentif à ce que vos messages présentent un lien direct avec votre action.** Veillez à ce que votre communication porte sur des changements effectifs et prenez garde de ne pas tomber dans le « *greenwashing* »<sup>1</sup>, en communiquant sur de simples intentions ou prématurément sur des changements qui tardent à se mettre en place. L'effet peut être dévastateur pour votre crédibilité... Privilégiez la communication sur les changements qui sont les plus visibles et concrets pour les consommateurs.

## BONNE PRATIQUE

### Communication sur les produits locaux et de saison au Parc Sény

Sodexo a mené une action de sensibilisation à l'intention des consommateurs de son restaurant du Parc Sény. Un concours, organisé sous la forme d'un quiz, a récompensé le gagnant par un panier hebdomadaire de fruits locaux et biologiques pour son département pendant quelques semaines. Parallèlement, des outils de communication spécifiques ont été développés pour expliquer les bienfaits environnementaux, sociaux et nutritionnels des fruits et légumes locaux et de saison et les calendriers de saison gratuits de Bruxelles Environnement ont été mis à disposition du public.



<sup>1</sup> Communication déformée des faits et mesures réellement mis en œuvre, dans le but d'apparaître socialement et/ou environnementalement responsable aux yeux d'un public ciblé.



## OUTIL

### Journées mondiales et campagnes

Plusieurs journées mondiales et campagnes annuelles offrent une bonne occasion de sensibiliser vos publics sur une thématique particulière, en profitant du matériel et de la communication mis à disposition par les organisations qui les portent.

Journée / campagne	Date(s) / période	Organisation(s) porteuse(s)	Infos
Semaine Bio	juin	Bioforum	- <a href="http://www.biowallonie.be">www.biowallonie.be</a>
Semaine du goût / Goûter Bruxelles	septembre	Slow Food	- <a href="http://www.karikol.be">www.karikol.be</a> (convivium bruxellois)
- Journée mondiale du commerce équitable - Semaine du commerce équitable	11 mai octobre	- Max Havelaar Belgique - Belgian Fair Trade Federation - Trade for development Center - Oxfam-Magasins du monde	- <a href="http://www.maxhavelaar.be">www.maxhavelaar.be</a> - <a href="http://www.bfff.be">www.bfff.be</a> - <a href="http://www.befair.be">www.befair.be</a> - <a href="http://www.oxfammagasinsdumonde.be">www.oxfammagasinsdumonde.be</a>

### CANAUX DE DIFFUSION

Après avoir défini vos messages et vos publics cibles, identifiez les canaux de communication disponibles, tant internes qu'externes :

- menus et cartes,
- sets et supports de table,
- valves et tableaux d'information,
- intranet,
- écran dans le restaurant,
- affichage dans les WC,
- communiqués,
- newsletters et mailings,
- site internet,
- journal (communal, d'entreprise, d'école, etc.),
- réseaux sociaux,
- rapport de développement durable,
- événements,
- etc.

Combinez plusieurs de ces canaux, en choisissant les plus adaptés à vos publics cibles : par exemple, les réseaux sociaux pour les plus jeunes et la distribution d'imprimés pour les aînés.



## BONNE PRATIQUE

### Signalétique sur les menus de la Résidence des Tilleuls (Saint-Gilles)

Dans le cadre du plan d'alimentation durable de la résidence, le service de la communication visibilise sur les menus, à l'aide de pictogrammes, les produits frais, produits du commerce équitable et produits biologiques.

## SENSIBILISER POUR ALLER PLUS LOIN

La communication a pour vocation de transmettre un message. Mais les études et la pratique le prouvent : il ne suffit pas d'être informé pour accepter le changement. Pour susciter une adhésion forte au projet et de véritables changements de comportement, il faut aller au-delà de la communication et sensibiliser, en privilégiant des initiatives concrètes et les aspects humains. Autant que possible, intégrez dans votre plan d'action un programme de sensibilisation, comportant des activités ludiques et conviviales qui s'avèrent les plus efficaces pour lever les réticences.

De nombreux types d'action de sensibilisation sont possibles, par exemple :

- dégustations,
- tables découverte,
- menus découverte thématiques (saisons, cuisine du monde, fêtes, etc.),
- ateliers culinaires,
- animations interactives (lecture d'étiquettes, etc.),
- recherches pédagogiques,
- collations collectives durables,
- invitations de fournisseurs,
- conférences ou documentaires (éventuellement suivis d'un débat),
- quiz et/ou concours en lien avec les nouveaux produits ou menus,
- visites de fermes, producteurs, ateliers agro-alimentaires, etc.
- stands d'info (par ex. tenus par un comité d'élèves ou une association),
- installation d'un potager,
- etc.

Les activités qui permettent le contact direct avec les aliments et la mise en avant des aspects humains, notamment les dégustations, les tables découverte, les ateliers culinaires et les rencontres avec des producteurs ou des fournisseurs, s'avèrent les plus efficaces. Elles ne sont toutefois pas toujours faciles à mettre en œuvre dans de grandes collectivités. A vous de choisir ce qui est faisable et le plus adapté à votre contexte. Si besoin, pensez également à vous faire aider par un service extérieur : plusieurs associations et services d'accompagnement proposent l'organisation de ce type d'activités.





## OUTIL

### La table découverte : un outil efficace!

La table découverte est idéale pour présenter et faire connaître les nouveaux produits que vous avez choisi d'intégrer dans le cadre de votre projet d'alimentation durable. Quinoa, céréales, légumineuses (lentilles, pois chiches, fèves, etc.) et autres légumes racines (panais, chou-rave, carottes jaunes et mauves, topinambours, etc.) : autant de nouvelles saveurs qu'il est utile de faire découvrir de façon attrayante et ludique, en installant une table dans le restaurant sur laquelle chaque convive a la possibilité de toucher, sentir et goûter le produit présenté, et de lire quelques explications sur celui-ci (région et mode de culture, histoire, utilisations culinaires, etc.).



© Thinkstock



## BONNES PRATIQUES

### Petit-déjeuner durable à la Société de Développement pour la Région de Bruxelles (SDRB)

Les services des achats et du développement durable de la SDRB ont décidé de passer au durable pour les boissons chaudes et produits annexes (sucre, lait, biscuits, etc.) servis dans l'institution. Pour sensibiliser le personnel et susciter son adhésion au changement, les porteurs de projet ont invité l'ensemble des travailleurs à un somptueux petit-déjeuner durable, entièrement composé de produits bios, locaux et/ou équitables. En guise d'introduction à l'événement, le directeur du nouveau fournisseur de café est venu rappeler les garanties du commerce équitable et présenter les engagements durables de sa société.

### Café et jus bio-équitables chez D'Ieteren Mail

Le site ixellois de l'entreprise automobile consomme plusieurs tonnes de café et des centaines de litres de jus par an. En 2012, elle a décidé de s'orienter vers des produits plus durables pour les machines à café et les réunions de travail. Dans le cadre de cette démarche, plusieurs services ont été invités à une dégustation présentée par plusieurs fournisseurs, préalablement sélectionnés par le responsable des achats. Après avoir goûté les produits et discuté avec les fournisseurs sur leurs engagements durables, la cinquantaine de personnes présentes a pu voter pour les produits qu'elle préférait. L'entreprise achète désormais le café et les jus bios et/ou équitables qui ont remporté le plus de suffrages.

## La thématique de l'alimentation durable s'avère particulièrement riche pour nourrir des activités pédagogiques.

Dans le contexte spécifique des établissements d'enseignement, l'idéal consiste à associer des professeurs au projet pour qu'ils introduisent le sujet dans leur programme pédagogique et fassent des liens avec les changements apportés à la cantine. De nombreux cours permettent d'aborder l'alimentation, sous un aspect ou un autre :

- saisons,
- goût et saveurs,
- nutrition et santé,
- origine des aliments et commerce international,
- cultures alimentaires dans le monde,
- mal-développement au Sud,
- écologie et réchauffement climatique,
- etc.



## BONNE PRATIQUE

### Education au goût dans les écoles

Dans les écoles servies par la société de catering TCO Service, au mois de janvier de chaque année, les diététiciennes chargées de l'éducation au goût arrivent dans les classes avec légumes, casseroles et plaque chauffante. Le temps d'un cours de 50 minutes, elles présentent des légumes de toutes les couleurs et toutes les formes, font goûter, reconnaître, rappellent les saisons, expliquent la place des légumes dans la pyramide alimentaire, parlent d'équilibre alimentaire et de consommation durable... tout en lançant la cuisson d'un potage! Odorat, toucher, visuel, goût : tous les sens sont mis en éveil et, à la fin du cours, le potage est prêt et dégusté dans la convivialité par les élèves.



## OUTIL

### "L'alimentation en classe, l'environnement au menu" - Dossier pédagogique

Ce dossier pédagogique, destiné aux enseignants des niveaux fondamental et secondaire, propose :

- une présentation synthétique des impacts de l'alimentation sur l'environnement,
- des pistes d'éducation à l'environnement par l'alimentation,
- des idées d'activités pédagogiques (classées par catégories d'âge et mesure de leur impact environnemental),
- des exemples d'outils.

**Disponible gratuitement auprès de Bruxelles Environnement :**

02 775 75 75 - [info@environnement.irisnet.be](mailto:info@environnement.irisnet.be)

ou téléchargeable sur [www.bruxellesenvironnement.be](http://www.bruxellesenvironnement.be)





## OUTIL

### Malles pédagogiques "De mon assiette à la planète" Réseau IDée

Deux malles pédagogiques consacrées au thème de l'alimentation durable sont disponibles en prêt gratuit auprès du Réseau IDée à Bruxelles et à Namur. L'une est consacrée aux 5-12 ans et l'autre aux 12-18 ans. Elles contiennent une compilation d'outils pédagogiques et d'information francophones, des références d'animations et d'expositions itinérantes et les adresses de structures et associations intervenant sur le thème de l'alimentation. Ces malles constituent une base idéale et une aide précieuse pour la mise en place d'une animation, d'un travail approfondi ou d'une action sur le thème de l'alimentation avec un public de jeunes.

#### Infos et demandes de prêt : Réseau IDée

Sandrine Hallet : [sandrine.hallet@reseau-idee.be](mailto:sandrine.hallet@reseau-idee.be)  
02 286 95 73 - [www.reseau-idee.be](http://www.reseau-idee.be)

Outre la découverte et l'expérimentation, pensez également à privilégier les échanges. Puisque les habitudes et changements alimentaires touchent à nos émotions, il est important de prévoir une large place pour les questions et le débat autour du projet. Si vous ne vous sentez pas suffisamment à l'aise pour défendre cette thématique complexe, prévoyez de vous appuyer sur un expert ou une association extérieure.

## OUTILS

### Outils personnalisés

Il est souvent utile de réaliser ses propres outils de communication et de sensibilisation pour pouvoir les adapter parfaitement à ses besoins et à son public. Inutile toutefois de tout réinventer : pensez à vous inspirer des outils publics et associatifs existants pour préparer le contenu des vôtres. **La communication est par ailleurs un métier en tant que tel.** Si vous ne disposez pas des compétences internes nécessaires, confiez cet aspect à l'extérieur : il vous en coûtera un petit budget, mais n'oubliez pas que la communication et la sensibilisation constituent une clé centrale pour la réussite de votre projet.



### Outils disponibles

Brochures, dossiers pédagogiques, guides, affiches, calendriers, vidéos, documentaires, jeux, etc. De nombreux outils de communication et sensibilisation sont à votre disposition, variés dans leurs formes, leurs publics et les thèmes qu'ils abordent. Le plus souvent téléchargeables et/ou disponibles gratuitement sur simple demande, vous en trouverez sur tous les aspects de l'alimentation durable : saisonnalité, produits locaux, agriculture biologique, labels, commerce équitable, protéines animales, végétarisme, espèces menacées, gaspillage, lecture des étiquettes, etc.

Pour limiter vos frais et étayer vos arguments, pensez à les utiliser en appui à votre communication personnalisée.

Pour découvrir l'offre disponible, consultez les sites internet et contactez les associations et institutions publiques qui travaillent sur l'alimentation durable. Vous trouverez une liste des principaux acteurs publics et associatifs dans la **fiche « Ressources »**. Renseignez-vous également auprès des acteurs locaux proches de votre collectivité et impliqués dans le développement durable, par exemple l'éco-conseiller de votre commune.

## OUTIL

### Le Jeu de la Ficelle

Cette animation interactive a fait ses preuves depuis plusieurs années et bien au-delà de nos frontières. Elle symbolise par une ficelle les liens, implications et impacts de nos choix de consommation et, ce faisant, offre un éclairage sur les relations entre le contenu de l'assiette moyenne du Belge et diverses problématiques : qualité de l'eau, dette extérieure d'un pays du Sud, malnutrition, réchauffement climatique, conditions de travail d'un ouvrier au Costa Rica, etc.

**Infos & contact: Rencontre des Continents**  
[www.rencontredescontinents.be](http://www.rencontredescontinents.be)  
Quinoa - [www.quinoa.be](http://www.quinoa.be)

**Mots clés :** communication - sensibilisation - publics  
consommateurs - messages - contenu  
canaux de diffusion - animations - dégustations - outils







CANTINE DURABLE

# Produits locaux & saisonnalité

...

Variez les plaisirs!





# Produits locaux & saisonnalité

Variez les plaisirs!

## INTRODUCTION

Nous avons pris l'habitude de consommer des **assiettes estivales** toute l'année : manger tomates, concombres, courgettes et autres fraises de janvier à décembre nous paraît désormais normal. Ce faisant, nous avons encouragé les **importations** massives de produits agricoles du Sud et perdu toute notion de **saisonnalité**.

Aujourd'hui, il est toutefois devenu évident que les **impacts écologiques et sociaux** de cette situation sont **alarmants**. D'une part, la **distance** parcourue par les produits alimentaires ne cesse d'augmenter, engendrant des quantités considérables de **gaz à effet de serre**, et d'autre part, par l'achat de ces produits importés, nous soutenons des **conditions de travail** et des **revenus inacceptables**, non seulement pour les **producteurs de l'hémisphère Sud**, mais également pour les **travailleurs migrants** du Sud de l'Europe. Dans le même temps, les **agriculteurs** et les **fermes** disparaissent chez nous à un rythme toujours croissant.

### « Et pour quelques tomates de plus »

*Nos habitudes de consommation ne sont pas sans conséquences. Ainsi, dans un kilo de tomates, en hiver, on trouvera : un goût insipide; l'exploitation féroce, en Espagne, des immigrés; celle de chauffeurs routiers venus de l'Est; la pollution produite par leurs camions; les profits de la grande distribution; et, in fine, une réflexion sur... la mondialisation des échanges commerciaux.*

*Tous les ans, c'est la même chose. À partir d'octobre, les tomates de pays, c'est-à-dire produites localement, disparaissent peu à peu des étals des marchés et supermarchés d'Europe de l'Ouest, pour laisser place à un seul produit : la tomate espagnole - dure, croquante ou farineuse, sans véritable goût (...).*

*Or, comme (...) d'autres, les Français refusent de payer leur kilo de tomates à un prix supérieur à 2 euros, même pendant la mauvaise saison. La solution à cette contradiction agronomique - les faire pousser en hiver - et économique - réussir à les produire pour moins de 50 centimes le kilo, (...) - a été trouvée dans une minuscule région d'Andalousie, Almería, (...). Une région qui combine le taux d'ensoleillement le plus élevé d'Europe avec la main-d'œuvre la plus mal payée. <sup>1</sup>*

<sup>1</sup> Aurel et Pierre Daum, mars 2010, [www.monde-diplomatique.fr](http://www.monde-diplomatique.fr)



Pour ces raisons, la consommation de **produits locaux et de saison** constitue un **axe incontournable et prioritaire** de l'alimentation durable, avec pour objectifs de :

- limiter les **transports et gaz à effet de serre**,
- éviter les cultures en **serres chauffées**, grandes consommatrices d'énergie,
- soutenir les **producteurs locaux**,
- et s'opposer à l'exploitation scandaleuse des travailleurs migrants et des producteurs du Sud.

## PRODUITS LOCAUX

La notion de localité ou de proximité est sujette à de nombreuses discussions et n'a pas encore fait l'objet d'une définition officielle, validée par tous les acteurs. Au-delà des engagements éthiques, il est nécessaire de tenir compte aussi de la réalité de la production et des besoins d'approvisionnement.

S'il n'est pas toujours possible de s'approvisionner en produits régionaux ou même belges, le principe général consiste à choisir une origine la plus proche possible.

### Des aliments qui font le tour du monde

La distance moyenne parcourue par nos aliments était estimée entre 2.400 et 4.800 km en 2010, soit une augmentation de 25% depuis 1980.<sup>2</sup> Malheureusement, seules quelques catégories de produits font l'objet d'un étiquetage obligatoire sur l'origine des ingrédients (fruits, légumes, viande de bœuf non transformée, poisson, œufs, miel et vins). Pour tous les autres, et surtout les produits transformés industriellement, les composants sont le plus souvent achetés à bas prix en Europe de l'Est ou dans le Sud.

En **restauration collective**, on peut considérer qu'un produit est **local** s'il provient de la **région même** ou des **régions limitrophes**, pour tout ce qui peut être cultivé sous nos latitudes. Pour les cultures qui nécessitent un **climat plus ensoleillé**, par exemple les agrumes, on admet généralement une **provenance européenne**.



<sup>2</sup> [www.agirpourlaplanete.com](http://www.agirpourlaplanete.com)

## Provenances recommandées et disponibles pour les denrées brutes

Denrées (brutes)	Provenance recommandée et disponible (par ordre de choix)
Bœuf	Belgique
Porc	Belgique
Volaille	Belgique / France
Œufs	Belgique
Légumes	Belgique / Europe (pour ceux non cultivables en Belgique)
Pommes de terre	Belgique
Pâtes	Italie
Riz	Italie / France
Pain	Belgique
Légumineuses	de préférence France / Italie.
Pommes/poires	Belgique
Kiwis	France / Italie
Agrumes	Italie / Espagne
Produits laitiers	Belgique / France

### Des pommes de terre? Oui, mais belges!

La pomme de terre reste le féculent le plus consommé en Belgique et notre pays fait partie des plus importants pays producteurs européens. La production belge est largement excédentaire : nous exportons environ un million de tonnes par an. Pourtant, quantités de pommes de terre industrielles, consommées principalement en restauration collective, proviennent des Pays-Bas. Privilégier des pommes de terre fraîches de Belgique : encore une façon de soutenir les productions locales!

### Carotte : du local à volonté!

Il existe de nombreuses variétés de carottes : jaunes, rouges, vertes, pourpres et noires. L'anecdote raconte que la carotte orange ne serait apparue qu'au XVI<sup>e</sup> siècle, résultat de sélections et croisements menés par les Hollandais à la recherche d'une carotte aux couleurs de la Principauté d'Orange!

Aujourd'hui, la carotte est le légume le plus consommé par les Belges, à égalité avec la tomate (en moyenne 10 kg/personne/an).

Produite dans les terres limoneuses de Hesbaye ou sablonneuses de Flandre, la carotte se récolte de l'été à l'automne et se conserve jusqu'au printemps.

**Un légume facile à trouver en local presque toute l'année!**



S'il est préférable de limiter la consommation de **produits exotiques** dans une perspective d'alimentation durable, quelques-uns sont désormais tellement ancrés dans nos habitudes alimentaires qu'il est devenu difficile d'y renoncer. C'est le cas notamment du café, du thé, du cacao et des bananes. Pour ces derniers, la meilleure solution est incontestablement de choisir le **commerce équitable** et les **produits biologiques** qui garantissent un **salaire minimum** et des **conditions de travail décentes** aux producteurs, mais également un certain respect de l'environnement.

## SAISONNALITÉ

La consommation de **produits locaux** n'a de sens que si elle est couplée au respect de la **saisonnalité**. Dans le cas contraire, on a toutes les (mal) chances de tomber sur des produits cultivés en **serres chauffées**, dont l'**impact environnemental** est souvent encore plus néfaste que celui des transports.

La saisonnalité s'applique principalement aux **fruits et légumes**. Pour répondre aux critères de l'alimentation durable, un **produit de saison** est :

- **cultivé localement** et hors serre chauffée,
- **consommé** au moment de la récolte ou pendant la **période de conservation**.

La « **période de conservation** » couvre les mois pendant lesquels le produit peut être stocké, en gardant ses **qualités gustatives**, par exemple en **cave** ou au **frigo**. Les **conserves** et les **surgelés** ne sont pas pris en compte dans cette définition.

Des **produits phares** bien de chez nous sont disponibles une grande partie de l'année, grâce à leur **bonne capacité de conservation**, par exemple les carottes, pommes de terre, pommes, poires, etc. *A contrario*, les tomates, courgettes, haricots, concombres, etc. achetés hors période de récolte proviennent forcément soit du **sud de l'Europe**, soit de **serres chauffées**.



### Bannir les serres chauffées!

Nous sommes nombreux à vouloir consommer plus local par souci de l'environnement. Mais une consommation locale issue de **serres chauffées** peut être encore **plus polluante** que le transport des produits qui ont fait le tour du monde. Alors, **consommer local oui... mais de saison!**



### Plusieurs avantages

Si la consommation de **produits locaux et de saison** constitue un **axe prioritaire** de l'alimentation durable, c'est aussi parce que c'est une mesure **facilement accessible** et qui offre de nombreux **avantages**, y compris en restauration collective. En effet, consommer des **fruits et légumes locaux**, c'est **positif** pour votre **approvisionnement** puisque ça permet d'obtenir des produits :

- moins chers,
- plus frais,
- plus savoureux,
- plus riches en **vitamines** (puisque cueillis à maturité).

Privilégier les produits locaux et respecter la saisonnalité offre également l'occasion de découvrir ou redécouvrir des **variétés traditionnelles et des saveurs oubliées**. Pourquoi servir des courgettes et du poivron toute l'année, quand mâche, topinambours, panais, choux-raves et autres carottes jaunes et violettes permettent de **varier les goûts**, de jouer sur les **couleurs** et de **diversifier les menus**, y compris en hiver?

**(voir fiche « Produits à (re)découvrir » et les nombreuses idées et variantes saisonnières dans la cinquantaine de fiches recettes).**



## BONNE PRATIQUE

### Programme “cantines durables” à l’Ecole Decroly (Uccle)

F. Audag, professeur et porteur du projet d’alimentation durable :  
“On atteint presque 100% de frais et on travaille principalement avec des produits locaux de saison. Avant, on se tracassait de jeter; maintenant on a un nouveau souci : les enfants mangent de plus en plus parce que c’est meilleur et les couleurs sont plus sympas!”

## CALENDRIERS

Pour redécouvrir la saisonnalité des fruits et légumes locaux, de nombreux calendriers sont désormais disponibles gratuitement dans tous types de formats : affiches, calendriers mensuels, formats poches, éventails, etc.



## TRUCS & ASTUCES

### Le calendrier sous les yeux

Pour toujours avoir le calendrier à disposition, affichez-le dans la cuisine de votre collectivité et dans le bureau où sont préparées les commandes.



## OUTIL

### Campagne "Manger local et de saison"

Bruxelles Environnement a développé une campagne en faveur des produits locaux et de saison. Plusieurs outils de communication gratuits, et téléchargeables pour la plupart, sont à votre disposition pour sensibiliser vos publics, en lien avec les actions de votre projet d'alimentation durable:

- calendriers de saison
- spots vidéo
- application smartphone

**En savoir plus et commander les outils :**  
[www.bruxellesenvironnement.be](http://www.bruxellesenvironnement.be)



**Mots clés :** produits locaux - producteurs - circuits courts  
origine - saisonnalité - calendriers - communiquer  
consommateurs







CANTINE DURABLE

# Produits à (re)découvrir ...

Aux sources d'une alimentation  
saine et durable





# Produits à (re)découvrir

Aux sources d'une alimentation saine et durable

## INTRODUCTION

Avec le **système alimentaire industriel et mondialisé**, nous avons pris l'habitude de consommer des aliments qui viennent des quatre coins du monde, au détriment des **produits locaux** dont certains sont tombés dans l'oubli. Dans le même temps, les **aliments « bruts » et frais** ont peu à peu déserté nos assiettes pour être remplacés par une variété infinie de **produits transformés**.

Ces deux phénomènes s'observent avec acuité dans le secteur de la **restauration collective** qui a aussi fortement évolué ces dernières décennies. Nombre de collectivités ne travaillent plus qu'avec des surgelés, des produits prêts à l'emploi et des poudres. Mais, sous le couvert de la facilité et de la rentabilité, les conséquences écologiques, sociales et nutritionnelles d'un tel régime sont loin d'être neutres...

### Des produits transformés hautement énergivores

*« Pour fabriquer un dîner congelé à faible teneur en calories, il faut une quinzaine d'étapes de transformation et d'emballage. Une valeur énergétique environ quarante fois supérieure à la valeur alimentaire de la portion y est ainsi dépensée. »<sup>1</sup>*

Découvrir ou redécouvrir des **produits locaux et de saison** et des ingrédients frais, dans leur **état original**, permet à la fois :

- d'élargir le champ gustatif,
- de réduire son impact écologique,
- de maîtriser son budget,
- de soutenir les producteurs de chez nous,
- de réintroduire des sources de nutriments de première importance!

<sup>1</sup> L. Waridel,  
"L'envers de l'assiette",  
2010.



## FRUITS ET LÉGUMES LOCAUX

Alors que les espèces céréalières, maraîchères et fruitières comprennent des milliers de variétés, fin des années 90, les experts estimaient déjà que les trois quarts des variétés végétales qui composaient notre régime alimentaire avaient disparu au cours du siècle. Cette perte de diversité s'explique principalement par la recherche des plus hauts rendements et le besoin de productions homogènes pour l'industrie agroalimentaire. Alors qu'on a une impression d'abondance permanente, ce sont à peine quelques dizaines de variétés de fruits et légumes qui remplissent les étals des supermarchés et les catalogues des grossistes.

Parallèlement, les tomates, concombres, courgettes, poivrons et autres légumes du Sud occupent désormais une place quotidienne dans nos assiettes tout au long de l'année, supplantant les légumes de chez nous et gommant toute saisonnalité, alors même qu'ils sont produits dans des conditions écologiques et sociales inacceptables.

Heureusement, des paysans et maraîchers ont choisi de lutter contre cette perte irréversible et remettent les variétés locales et paysannes à l'honneur : topinambours, panais, rutabagas, racines de persil, mais aussi courges, tomates, pommes, carottes, etc. Enrichissant à la fois les saveurs et la qualité nutritionnelle de nos menus!

### Des variétés traditionnelles riches en nutriments

La pomme golden, championne des étalages, offre beaucoup moins de vitamines que d'autres variétés moins connues.<sup>2</sup>

L'alimentation durable nous propose de découvrir ou redécouvrir la diversité des produits locaux et de varier les plaisirs en fonction des saisons : carottes jaunes et violettes, cerfeuil, chou frisé, navets, panais, chou-rave et autres topinambours peuvent donner une belle touche d'originalité à vos menus, stimulant l'ouverture au goût chez les plus jeunes et le plaisir des saveurs d'antan chez les aînés.

**(voir fiche « Produits locaux et saisonnalité » et la cinquantaine de fiches recettes).**



<sup>2</sup> Claude Aubert,  
Une autre assiette,  
Le Courrier du Livre,  
2009.



## OUTIL

### De la biodiversité au menu!

Intégrer des légumes traditionnels dans vos recettes contribue à préserver la biodiversité, tout en apportant de la variété et une touche d'originalité à vos menus.

Découvrez la formidable diversité des légumes et herbes aromatiques locaux et trouvez des recettes originales pour les mettre en valeur sur les sites suivants: [www.recettes-4saisons.be](http://www.recettes-4saisons.be) et [www.lesjardinsdepomone.be](http://www.lesjardinsdepomone.be).

## POMMES DE TERRE ET AUTRES PATATES

Pour des raisons de facilité, la plupart des cuisines de collectivité ont opté pour les pommes de terre « prêtes à l'emploi », c'est-à-dire transformées de façon industrielle et emballées sous atmosphère. Bien entendu, celles-ci comportent des avantages : rapidité de cuisson, calibrage et date limite de consommation défiant toute concurrence - cinq semaines pour la « ready-cooked » et soixante jours pour la pasteurisée! Et il est vrai que l'utilisation de pommes de terre fraîches nécessite plus de travail et d'attention :

- elles doivent être lavées ou épluchées si vous les achetez brutes,
- elles doivent être mises à cuire rapidement après l'épluchage pour ne pas s'oxyder,
- vous devez contrôler le temps de cuisson, moins régulier que pour les « prêtes à l'emploi ».

(voir fiche « Légumerie & gestion du frais »)

Mais, si les industriels affirment la « quasi » préservation des qualités nutritionnelles et organoleptiques de ces produits, c'est le plus souvent grâce à des additifs. Revenir à la pomme de terre fraîche et locale est un choix plus durable. Si on choisit bien ses variétés et qu'on utilise ses talents culinaires, elle s'avère meilleur marché, plus écologique, plus nutritive et surtout plus goûteuse dans l'assiette!





## TRUCS & ASTUCES

### Pas que la Bintje!

La Bintje constitue la variété la plus cultivée en Belgique, mais des centaines d'autres existent, offrant une richesse de **saveurs, textures, formes, tailles et couleurs**. Si vous achetez des pommes de terre **locales**, vous verrez les **variétés** se succéder avec les **saisons**.

- Pour vos purées, préférez des variétés farineuses telles que les Bintjes ou Victoria.
- Pour les pommes natures et les salades, choisissez plutôt des variétés à chair ferme et goûteuses : Charlotte, Cilena, Franceline, Nicola, Corne de gatte, Ratte, Cécile, Exempla, Gourmandine, Ditta ou Louisana.
- Pour les pommes de terre rissolées, tentez les chairs semi-fermes : Marabel, Mélody, Milva, Saline ou Ukama.

Une façon supplémentaire de diversifier vos menus!

**Plus infos & idées recettes : [www.terranostra.be](http://www.terranostra.be)**



## TRUCS & ASTUCES

### Sus aux frites tous les jours!

Monotones et fades les pommes de terre natures? Pas si vous faites appel à vos talents de cuisinier et les accommodez avec des **herbes fraîches** et/ou des **épices** (curcuma, cumin, etc.). Pensez aussi à la  **pomme de terre (biologique) en pelure**, qui fait gagner du **temps** et supprime tout **gaspillage alimentaire**. Et pour accompagner vos grillades, remplacez régulièrement les frites par une pomme de terre cuite au combi-steamer, coupée en deux et présentée avec une petite noix de beurre et du gros sel : ça remplace avantageusement le traditionnel « steak frites »!



## CÉRÉALES LOCALES

Les céréales sont consommées depuis dix mille ans et constituent toujours la base de la pyramide alimentaire. Leurs graines contiennent presque tous les nutriments fondamentaux dont nous avons besoin : amidon, protéines, acides gras, minéraux, oligoéléments, vitamines et fibres.



### Privilégiez céréales et farines complètes et biologiques !

La richesse nutritionnelle des céréales est déterminée par les variétés utilisées, mais également par le mode de transformation des farines. Les éléments nutritifs, principalement concentrés dans les enveloppes externes et le germe du grain, sont éliminés dans les farines « blanches », c'est-à-dire les plus raffinées. L'utilisation de farines « bises » (semi-complètes) ou complètes constitue dès lors un choix nutritionnel plus judicieux, à condition qu'elles soient biologiques pour éviter les résidus toxiques qui s'accumulent dans l'enveloppe du grain lors de la culture et surtout du stockage.<sup>3</sup>

Communément appelé « blé » et très riche en nutriments, le froment fait partie des trois céréales les plus cultivées au monde (avec le riz et le maïs). Il présente la particularité d'être riche en **gluten**, ce qui le rend « panifiable » (c'est-à-dire adéquat pour faire de la pâte et du pain).

Chez nous, le blé est majoritairement consommé sous la forme de pain et de pâtes.

Mais si le blé reste une base incontournable de notre alimentation, sa culture est exigeante. Pour soutenir la biodiversité et des initiatives d'agriculture plus écologiques, il est intéressant de faire découvrir également d'autres céréales locales, telles que l'avoine, le seigle, le sarrasin et l'orge.

<sup>3</sup> Dossier "A quel pain se vouer?", Réseau des acteurs bruxellois pour l'alimentation durable (Rabad), 2012 : [www.rabad.be](http://www.rabad.be) > Campagne pain

### Toujours plus d'additifs...

Dans la logique commerciale visant à produire toujours plus vite, moins cher et des produits qui conservent le plus longtemps possible, les additifs semblent devenus inéluctables. Même des aliments de base, comme le pain, en contiennent une quantité non négligeable et plusieurs centaines d'additifs alimentaires sont aujourd'hui autorisés dans l'Union européenne.<sup>4</sup>

### ... et plus de gluten!

C'est le gluten qui permet au pain de « lever » et lui donne son élasticité. La force levante des blés traditionnels locaux étant jugée insuffisante pour l'industrie, le secteur agroalimentaire favorise les blés « de force » étrangers. Et rajoute, en toute légalité, du gluten artificiellement! Pour répondre aux besoins de la transformation industrielle, nous n'avons jamais mangé autant de gluten, alors même que le taux d'allergies et intolérances explose!

Céréale	Principales caractéristiques	Produits disponibles	Exemples d'utilisation
<b>Avoine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- adaptée aux climats froids et humides, peu exigeante en matière de sol</li> <li>- céréale la plus riche en protéines</li> <li>- très énergétique, légèrement excitante et surtout conseillée l'hiver</li> <li>- acceptée par les intolérants au gluten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- flocons</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- biscuits</li> <li>- soupes</li> <li>- porridges</li> <li>- muesli</li> </ul>
<b>Millet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- cultivé en France, demande humidité et chaleur</li> <li>- appartient à la même famille que le mil africain</li> <li>- composition très équilibrée : contient tous les acides aminés et riche en oligoéléments</li> <li>- ne contient pas de gluten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- grains</li> <li>- flocons</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- croquettes</li> <li>- gratins</li> </ul>
<b>Orge</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- probablement la première graminée à avoir été sélectionnée et cultivée</li> <li>- peu exigeante, s'adapte à tous les sols et à des climats très variés</li> <li>- la culture de l'orge d'été est devenue une spécialité de l'agriculture biologique</li> <li>- contient peu de gluten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- grains</li> <li>- farine</li> <li>- flocons</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- soupes</li> <li>- croquettes</li> <li>- muesli</li> </ul>
<b>Sarrasin</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- peu exigeant, capable de pousser sur les sols les plus pauvres</li> <li>- botaniquement, pas une céréale mais considéré comme tel en nutrition</li> <li>- ne contient pas de gluten (intéressant pour les intolérances et allergies)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- grains (cuisson rapide)</li> <li>- farine</li> <li>- flocons</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- "galettes" bretonnes</li> </ul>
<b>Seigle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- supporte des conditions de culture difficiles et pousse là où le blé ne résiste pas</li> <li>- riche en vitamines, sels minéraux et oligoéléments</li> <li>- lève moins que le froment (panification)</li> <li>- contient du gluten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- flocons</li> <li>- farine</li> </ul>	

Pour d'autres idées et exemples d'utilisation, consultez la cinquantaine de fiches recettes.

## LÉGUMINEUSES

Les légumineuses font partie de l'alimentation de base dans la majorité des zones tempérées : pois, lentilles, fèves, haricots et autre soja occupent une place de choix dans les recettes traditionnelles de l'Amérique à l'Asie, en passant par l'Europe et le bassin méditerranéen, et constituent une source de protéines indispensable et peu onéreuse pour nombre de peuples encore aujourd'hui.

Le grand intérêt des légumineuses réside également dans l'azote qu'elles apportent aux sols agricoles. Certains affirment qu'il n'y a pas d'agriculture durable sans elles. L'on pourrait ajouter : pas d'alimentation durable sans légumineuses dans l'assiette, puisqu'elles offrent la principale alternative aux protéines animales. (voir fiche « Viande & cuisine végétarienne »).

Pour découvrir de nombreuses idées de recettes et préparations à base de légumineuses, consultez la cinquantaine de fiches recettes de ce guide.

### Le soja : star agricole et nutritionnelle! Mais pas forcément durable...

Le soja offre un taux de protéines exceptionnellement élevé et sa rentabilité à l'hectare est considérable. Décliné sous différentes formes (germes, tofu, tempeh, miso, shoyu, tamari, boissons lactées ou yaourts), il offre une alternative végétarienne qui permet de modérer notre consommation de protéines et graisses animales trop élevée.

Fort de ces atouts, le soja est la légumineuse la plus cultivée au monde : il est notamment utilisé à très grande échelle sous forme d'huile et comme ingrédient de base pour une grande partie de l'alimentation destinée aux élevages industriels. Cependant, les principaux pays exportateurs (États-Unis, Brésil et Argentine) le produisent dans des conditions hautement intensives, engendrant nombre de problèmes écologiques et de déséquilibres locaux : pollution des sols, de l'eau et de l'air, déforestation, cultures OGM, pertes d'emplois locaux, perte de souveraineté alimentaire, etc.

Pour les besoins humains, les sources de production sont plus variées et partiellement européennes. Pour un choix plus durable, optez pour le soja biologique et/ou équitable et les produits contrôlés sans OGM ne provenant pas de la forêt amazonienne. Pour vous y aider, consultez le site de l'Association des producteurs européens d'aliments naturels à base de Soja (EnSa) : [www.ensa-eu.org](http://www.ensa-eu.org).



## HUILES VÉGÉTALES

Les huiles végétales peuvent apporter des **éléments nutritifs précieux** (notamment des acides gras (**oméga 3 et 6**) et de la **vitamine E**), à condition toutefois de privilégier la **qualité**. Car toutes les huiles ne se valent pas, que du contraire...!

Les huiles **industrielles raffinées** sont obtenues par un broyage et un chauffage à **très haute température**, accompagnés parfois de l'utilisation de solvants. Elles sont ensuite raffinées pour obtenir un aspect limpide et un goût moins marqué, et pour conserver plus longtemps. Malheureusement, les qualités des produits de départ ne résistent pas à ces traitements et les huiles raffinées comportent *in fine* un **faible intérêt nutritionnel**.

Les huiles « **vierges** » ou, mieux encore, de « **première pression à froid** » sont, elles, obtenues par un simple **procédé mécanique de broyage** et de pression. Elles sont toujours pures (conformément à la législation) et conservent l'essentiel des **nutriments** du produit de base. **Plus chères** et de **moins longue conservation**, elles sont à privilégier dans les **salades** et **préparations froides**.

HUILE	PRINCIPALES CARACTÉRISTIQUES
Colza	<ul style="list-style-type: none"><li>- particulièrement équilibrée : profil en acides gras correspondant parfaitement à nos besoins</li><li>- plante annuelle de la famille des crucifères (chou, moutarde, etc.)</li><li>- bien adaptée à notre climat : peut donc être produite localement</li><li>- à consommer crue et cuite</li></ul>
Olive	<ul style="list-style-type: none"><li>- propriétés bénéfiques pour la santé, sur le plan cardiovasculaire notamment</li><li>- à consommer aussi crue pour bénéficier des vitamines</li><li>- stable à la cuisson, mais pas au-dessus de 210 °C</li></ul>
Tournesol	<ul style="list-style-type: none"><li>- la plus riche en oméga 6 mais pauvre en oméga 3</li><li>- l'utiliser en complément avec l'huile de colza</li><li>- à consommer crue et cuite</li></ul>



### TRUCS & ASTUCES

#### Une pincée d'oléagineux !

Pour agrémenter vos salades et tartes aux légumes, pensez aux graines oléagineuses : tournesol, sésame, noix et noisettes pilées, etc. apportent une touche savoureuse et bénéfique pour la santé.



### Bannir l'huile de palme!

L'huile de palme est la **graisse végétale la plus consommée au monde** pour son faible coût et ses qualités industrielles. Elle apporte une texture moelleuse aux produits et plats préparés et allonge leur temps de conservation. Biscuits, pâtes, pizzas, snacks apéritifs, etc. : plus de la moitié des produits industriels en contiennent. Mais l'huile de palme est vivement critiquée pour son **impact** tant sur l'**environnement** que sur la **santé**. Les monocultures de palmiers à huile constituent une cause majeure de déforestation et de perte de biodiversité. Parallèlement, l'huile est pointée du doigt pour son influence sur le cholestérol et peut-être le cancer. Le principal problème vient de son utilisation massive : les Européens consomment en moyenne 12 litres d'huile de palme par an, le plus souvent à leur insu puisqu'elle est répertoriée dans les listes d'ingrédients sous l'appellation « **huile végétale** » ou « **graisse végétale** ».

Pour éviter l'huile de palme, vive les pâtes à tarte et biscuits « maison »!  
(voir fiches recettes)



**Mots clés :** produits - produits locaux - origine - céréales - légumes  
légumineuses - huiles végétales - nutrition







CANTINE DURABLE

# Viande & cuisine végétarienne

...

Alliez santé, écologie & plaisir!





# Viande & cuisine végétarienne

Alliez santé, écologie & plaisir!

## INTRODUCTION

On peut considérer les **protéines**, composées d'**acides aminés**, comme les « **bricks de construction** » de nos organismes. Certains acides aminés peuvent être synthétisés par notre corps et d'autres non. C'est pourquoi ils doivent être présents en quantité suffisante dans notre alimentation.

Mais quand on pense **protéines**, on a tendance à se tourner spontanément vers les **produits animaux**. Pourtant, les **légumineuses** et les **céréales** offrent également des protéines intéressantes, qui contiennent par exemple davantage de nutriments **protecteurs et de fibres**, ainsi qu'une large gamme de **vitamines** ([voir fiche « Produits à \(re\)découvrir »](#)).

Par **goût**, mais aussi parce que la viande a longtemps constitué un **signe d'aisance sociale**, la consommation de viande a triplé chez nous en un siècle! Les **Belges** comptent désormais parmi les plus **gros mangeurs de viande** en Europe, dépassant en moyenne assez largement les **recommandations nutritionnelles**. Et ce n'est pas sans conséquences, tant environnementales que sociales et sanitaires...

## DES IMPACTS MULTIPLES

D'un **point de vue écologique**, la surconsommation de viande et le développement massif des élevages industriels qu'elle engendre posent problème principalement du fait :

- des importantes émissions de CO<sub>2</sub>,
- de la pollution des sols et de l'eau,
- de la maltraitance animale.

On considère que la production de viande et des produits laitiers représente environ **50 % de l'impact de notre alimentation** sur l'environnement et **10 % notre l'impact environnemental global**.<sup>1</sup> A lui seul, l'élevage génère près d'un cinquième des émissions mondiales de gaz à **effet de serre**, soit une contribution au réchauffement climatique plus élevée que celle de tous les transports.<sup>2</sup>

1 100 conseils pour se régaler en respectant l'environnement et sa santé, Bruxelles Environnement, 2013 : [www.bruxellesenvironnement.be](http://www.bruxellesenvironnement.be).

2 [www.fao.org](http://www.fao.org)



« **Sale temps pour le cochon** » dans **Le livre noir de l'agriculture,**  
**Isabelle Saporta**<sup>3</sup>

« *Le porc n'a donc qu'à s'accommoder de vivre dans cette atmosphère confinée. Et sans jamais voir la lumière du jour : il vit dans le noir. (...) D'ailleurs, ce ne sont plus des bêtes, mais des jambons sur pattes. "Grâce aux croisements génétiques, le jambon est plus développé, la longe qui permet de faire les carrés, les côtes, l'échine et le filet mignon aussi... Par contre, les organes vitaux ont été sacrifiés", regrette l'éleveur. (...) "Les conditions de claustration sont très éprouvantes et l'alimentation est excessivement riche. Les bêtes devraient pouvoir se dépenser, or elles ne doivent pas bouger pour pousser plus vite."* »

Pour limiter notre empreinte écologique en continuant à se nourrir sainement et se faire plaisir, il est idéal de **réduire sa consommation** de viande tout en **privilegiant la viande locale et de qualité**, produite dans des conditions durables : élevage extensif, interdiction des OGM, nourriture à l'herbe, etc.

Sur le **plan sanitaire**, la surconsommation de viande est mise en cause dans le développement de plusieurs **maladies dites de civilisation**, notamment **les affections cardiovasculaires** et les **cancers**.

Pour finir, la forte consommation de viande n'est pas sans **conséquences sociales**. La consommation massive de **céréales** et **légumineuses** par le **bétail** réduit les espaces disponibles pour la production d'alimentation humaine et empêche certaines populations - pourtant agricoles - d'assurer leur propre **souveraineté alimentaire**.

**La souveraineté alimentaire nous concerne tous!**

Un Européen a besoin de 60 à 85 ares de surface agricole pour se nourrir, alors qu'un Thaïlandais se contente de 8 à 10 ares. La (grande) différence réside dans la proportion de produits animaux présents dans l'assiette.

On estime que deux milliards de personnes mangent environ la moitié de la production alimentaire planétaire, pendant que les cinq autres milliards se partagent la moitié restante...

Pour remédier à ces problèmes et **mieux équilibrer les apports en protéines**, il est utile de :

- limiter sa consommation de viande (surtout les viandes rouges),
- réduire sa consommation de produits laitiers d'un tiers (principalement les fromages),
- d'intégrer davantage de protéines végétales dans notre régime alimentaire.

Rappelez-vous qu'un bon équilibre entre les différentes protéines dont nous avons besoin est assuré par la variation de leurs sources.



## OUTIL

### LoveMEATender

#### Documentaire et dossier pédagogique

Le documentaire belge LoveMEATender remporte un vif succès et offre un excellent support de sensibilisation sur la question de la viande. Pour encourager son usage à des fins pédagogiques, Planète Vie et le Réseau IDée ont réalisé un dossier d'accompagnement dans lequel vous trouverez du contenu, solide et argumenté, des pistes et outils pédagogiques, et nombre de liens et ressources utiles. À utiliser pour tout public jeune ou adulte.

**LoveMEATender, Manu Coeman, Yvan Beck et Serge Elleinstein, AT-Production, 1h03, 2011.**

- Extraits, photos et infos : [www.lovemeatender.eu](http://www.lovemeatender.eu)

- DVD et dossier pédagogique : [www.planete-vie.org](http://www.planete-vie.org) - [info@planete-vie.org](mailto:info@planete-vie.org)



© Thinkstock



## UN MEILLEUR ÉQUILIBRE ENTRE PROTÉINES ANIMALES ET VÉGÉTALES

Pour les raisons évoquées ci-dessus, il est devenu évident qu'il est souhaitable d'apporter quelques modifications dans notre consommation de viande. Sans bien sûr imposer un régime végétarien à tout le monde, la réduction des protéines animales constitue désormais un objectif prioritaire de tout projet d'alimentation durable, qui offre plusieurs avantages de taille :

- un impact (très) positif sur le budget,
- la possibilité de dégager des marges pour acheter de la qualité,
- la découverte de nouveaux produits et recettes pour diversifier son offre,
- la réponse à une demande croissante des consommateurs.

Deux pistes sont possibles et combinables pour travailler sur la réduction des protéines animales :

- la réduction des grammages de viande et poisson,
- l'introduction régulière de protéines végétales et d'une offre végétarienne.

### 1. Réduire les grammages

Les Belges font partie des plus grands mangeurs de viande en Europe et nombre de collectivités servent de copieuses portions. Mais si la viande contient de nombreux éléments nutritifs utiles à l'organisme (protéines, minéraux, vitamines, etc.), la quantité de protéines quotidienne indispensable à notre santé est sujette à discussion : certains scientifiques conseillent 1 g de protéines par kg corporel (soit 70 g de protéines pour une personne de 70 kg) et d'autres considèrent que c'est déjà trop. Pour les restaurants de collectivité qui veulent intégrer une alimentation durable, le Plan National Nutrition Santé (PNNS) recommande de 30 à 125 g de viande, poisson ou œufs par jour suivant qu'on soit un enfant ou un adulte (voir fiche « Grammages »).

Parallèlement à la diminution de l'impact écologique, la réduction des grammages offre le grand avantage de dégager du budget pour acheter de la viande locale et de qualité, produite dans le respect des animaux et à base d'une alimentation pour bétail locale et non OGM.

Pour trouver des idées de menus et des astuces pour faire accepter la réduction du grammage aux consommateurs, consultez les nombreuses fiches recettes de ce guide.

### 2. Proposer des alternatives végétariennes

Pour réduire la consommation de viande, la seconde solution consiste à intégrer une offre régulière de plats végétariens. Certaines collectivités opteront pour un menu mensuel, des associations prônent un jour sans viande hebdomadaire et plusieurs entreprises proposent déjà une alternative végétarienne



tous les jours. A chacun de choisir son rythme, en fonction de ses possibilités et de son public. Le plus important consiste à proposer des menus **équilibrés** et **savoureux** et de susciter la **découverte!**



## OUTIL

### Campagne Jeudi Veggie<sup>4</sup>

La campagne du Jeudi Veggie soutient l'instauration d'un menu végétarien par semaine pour promouvoir une alimentation plus en phase avec la santé, le respect de l'environnement et l'éthique. Cette campagne de l'association EVA, menée en collaboration avec l'asbl Planète-Vie, remporte un grand succès!

Participez-y avec votre collectivité et recevez du matériel de communication gratuit pour sensibiliser votre clientèle et un accompagnement personnalisé (payant) si nécessaire : analyse des menus, ateliers pour le personnel de la cuisine, recettes, recherche de fournisseurs, etc.

**Infos & contact : EVA asbl**  
**info@evavzw.be - info@jeudiveggie.be**  
**www.jeudiveggie.be**

4 La campagne du Jeudi Veggie bénéficie du soutien de la Ministre de l'Environnement et de Bruxelles Environnement.

## BONNE PRATIQUE

### Offre végétarienne à la Vrije Universiteit Brussel (VUB)

L'université bruxelloise sert des repas végétariens déjà depuis une vingtaine d'années. En 2011, elle a décidé de participer à la campagne du Jeudi Veggie : chaque jeudi depuis lors, deux des sept menus proposés sont entièrement végétariens. La campagne permet de bénéficier d'un solide soutien en communication (affiches, brochures, newsletter, etc.) et cette action a fait bondir la consommation de plats végétariens de 15 à 20% en moyenne, et plus de 30% le jeudi!



### Ne pas confondre végétariens et végétaliens!

Pour rappel, les végétariens (ou « ovo-lacto-végétariens ») excluent la consommation d'animaux (viande et poisson), mais mangent les productions animales qui ne nécessitent pas la mise à mort des bêtes, principalement les œufs, le lait, le fromage et le miel. On parle de végétalisme lorsqu'on supprime complètement tout produit animal de son alimentation. La pratique du végétarisme est majoritairement dictée par le respect des animaux et très répandue dans certaines régions du monde, notamment en Inde. Ce régime alimentaire a fait ses preuves depuis longtemps.

Mais trop de cuisiniers font encore l'erreur de proposer une assiette végétarienne en supprimant simplement la viande d'une assiette classique. Une assiette végétarienne doit être équilibrée différemment, par la combinaison de sources de protéines : céréales, légumineuses et produits laitiers principalement. Si elles présentent beaucoup d'avantages, les protéines végétales sont par contre souvent déficientes en un ou plusieurs acides aminés essentiels (contrairement à la viande et au poisson qui contiennent des protéines « complètes »). C'est pourquoi, dans un menu végétarien, il est important de proposer des associations de légumineuses et céréales ou de céréales et produits laitiers.



Chaque fois qu'on mange en association riz et lentilles, pain et fromage, sarrasin et haricots ou pâtes et fromage râpé, on favorise l'assimilation des protéines de chacun des aliments. Les oléagineux, certains légumes et les algues sont également riches en protéines. Avec une assiette variée et abondante comme nous en disposons de nos jours, le manque de protéines est quasi impossible, sauf en suivant certains régimes très restrictifs.

## EN CUISINE

L'utilisation de **légumineuses en grains** est la plus recommandée, notamment parce que la plus abordable financièrement. Pour la restauration collective, vous trouverez principalement :

- des pois (pois chiches, pois cassés, etc.)
- des haricots (rouges, blancs, etc.)
- des lentilles
- des fèves
- du soja

(voir fiche « **Produits à (re)découvrir** »).

Mis à part pour les lentilles, un **trempage** de 8 à 12 heures est indispensable pour une réhydratation et une cuisson optimales. Après rinçage, les légumineuses doivent ensuite être **bien cuites**, avec beaucoup d'**herbes et d'épices** qui facilitent leur digestion.

Si vous n'avez pas l'habitude de cuisiner végétarien, découvrez les dizaines de **recettes** proposées dans ce guide, la multitude de recettes disponibles dans les livres et sur internet et appuyez-vous sur les nombreux **outils** disponibles à ce sujet.

## OUTIL

### **Le guide végétarien pour les chefs, EVA asbl**

L'association EVA, porteuse de la campagne du Jeudi Veggie, a publié un guide pratique de l'alimentation végétarienne à l'intention des secteurs de l'horeca et de la restauration collective. Vous y trouverez les bonnes raisons de proposer une offre alimentaire végétarienne, mais également de nombreuses recettes et trucs et astuces pour préparer de savoureux repas (ingrédients, fournisseurs, etc.).

**Téléchargeable gratuitement : [www.jeudiveggie.be](http://www.jeudiveggie.be)**

**Mots clés : viande - végétarien - protéines - grammages - nutrition équilibrée menus - légumineuses - céréales**







CANTINE DURABLE

# Qualité différenciée & labels

...

S'y retrouver dans la jungle  
des labels





# Qualité différenciée & labels

S'y retrouver dans la jungle des labels

## INTRODUCTION

Dans notre système alimentaire mondialisé, nous ne connaissons plus les producteurs et les transformateurs cachés derrière les produits que nous consommons. Pour pallier à cela, les **labels** visent à garantir la traçabilité et permettre aux consommateurs d'identifier les **produits** qui présentent une origine et/ou des qualités particulières.

Selon les définitions officielles, les **produits « de qualité différenciée »** se distinguent des productions standard par :

- leur **mode de production** et/ou de **transformation** (agriculture biologique, bien-être animal, respect de l'environnement, etc.),
- et/ou une **plus-value qualitative** (qualités gustatives, nutritionnelles, etc.),
- et/ou une **identification géographique** reconnue.

De façon générale, les **produits de qualité différenciée** peuvent présenter de l'intérêt pour tous les maillons de la chaîne alimentaire, du producteur au consommateur, et sur les **quatre piliers** de l'alimentation durable (social, environnement, économie et santé), principalement :

- plus de **valeur ajoutée** et d'**emploi** pour les **producteurs**,
- un soutien aux **productions locales**,
- un mode de production plus respectueux de l'**environnement** (agriculture biologique, pêche durable, etc.),
- un meilleur respect du **bien-être animal**,
- une meilleure **traçabilité** et **sécurité alimentaire**,
- une **qualité gustative** et **nutritionnelle** supérieure.

Aujourd'hui, les **produits de qualité différenciée** ont la cote et les **labels** fleurissent sur les emballages. À tel point, qu'on s'y perd un peu... Cette fiche propose quelques **repères** pour identifier les **labels** qui offrent des **garanties durables sérieuses**.

Pour choisir les produits labellisés qui conviennent le mieux à votre collectivité et les intégrer dans vos menus sans perdre le contrôle de vos coûts, **consultez également les fiches « Achats & réception des marchandises » et « Maîtriser son budget ».**

Si votre collectivité consomme des quantités importantes de produits labelli-



sés, il est possible d'obtenir des certifications et reconnaissances qui permettent de visibiliser vos engagements auprès de vos publics (**voir fiche « Certifications & reconnaissances »**).

## REPÉRER LES LABELS FIABLES

Les labels se sont tellement multipliés ces dernières années, qu'il est devenu difficile de s'y retrouver. Parallèlement, l'apparition de labels purement commerciaux a malheureusement tendance à jeter un discrédit sur l'ensemble des initiatives. À nous donc de ne pas jeter le bébé avec l'eau du bain et de faire l'effort d'identifier les labels qui offrent de réelles garanties.

De façon générale, pour être fiables et sérieux, les labels doivent impérativement répondre aux exigences suivantes :

- s'appuyer sur un cahier des charges clair et accessible à tous,
- proposer des critères plus stricts que la législation en vigueur,
- proposer des critères rédigés en concertation avec les parties prenantes (producteurs, organismes professionnels, organisations de consommateurs, syndicats, ONG, etc.),
- être contrôlés par un organisme indépendant et agréé par les pouvoirs publics.

### OUTIL

#### [www.infolabel.be](http://www.infolabel.be) - Guide des labels pour une consommation responsable

Piloté par l'asbl Netwerk Bewust Verbruiken (NBV) (réseau de consommateurs responsables), le site Infolabel.be propose une **base de données de labels durables**.

Une vingtaine de labels alimentaires y sont analysés.

Vous y trouverez de l'information sur les produits auxquels ils s'appliquent, le contenu de leurs critères, la fiabilité des contrôles, etc.

### Ingrédients labellisés

Pour certains produits transformés, seulement une partie des ingrédients est labellisée. Ça doit alors être clairement indiqué sur l'emballage, le plus souvent à l'aide d'un système d'astérisques.

Pour les labels les plus exigeants, notamment Bio et Fairtrade, seuls les ingrédients non disponibles dans le mode de production garanti peuvent ne

pas être certifiés (par exemple, les écorces de fruits confits dans un chocolat équitable). D'autres labels par contre autorisent à ne certifier qu'un pourcentage du produit, sans tenir compte de la disponibilité (par ex. Rainforest Alliance qui labellise des chocolats comportant seulement un pourcentage de cacao certifié). Soyez attentif à ce que vous achetez : ça n'a pas beaucoup de sens de payer plus cher pour un produit labellisé à 30 %...

### **Certification indépendante**

Les labels peuvent être initiés par **différents types d'acteurs** : institutions publiques, ONG, associations sectorielles, acteurs privés (producteurs, transformateurs, distributeurs), etc.

Pour tout label, et *a fortiori* ceux qui émanent d'**acteurs privés**, il est recommandé de vérifier non seulement la teneur des **garanties** offertes, mais également la **certification** par un organisme agréé et indépendant. Plusieurs manières permettent de le faire :

- interrogez vos fournisseurs sur l'organisation labellisante,
- lisez attentivement les emballages et vérifiez que l'organisme certificateur est mentionné,
- consultez le cahier des charges et les garanties du label sur internet.

En Belgique, plusieurs **organismes de certification** indépendants sont agréés par les pouvoirs publics pour les produits alimentaires, notamment Certisys, Blik et AIB Vinçotte. Leur nom et code doivent être mentionnés sur l'emballage du produit certifié (ex : « Certisys BE-BIO-01 » ou « Blik BIO-BE-02 »).



## **OUTIL**

### **« Logos? Labels? Pictogrammes?**

#### **Comment s'y retrouver? » - Brochure Ecoconso**

Que signifient les labels? Sont-ils fiables? Comment peuvent-ils vous aider à poser des choix? Quelles sont les garanties? Les contrôles? Cette brochure tente de répondre à toutes ces questions. Elle ne dresse pas un tableau exhaustif des labels existants sur le marché belge, mais elle en présente les principaux.

**Téléchargeable gratuitement : [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)**

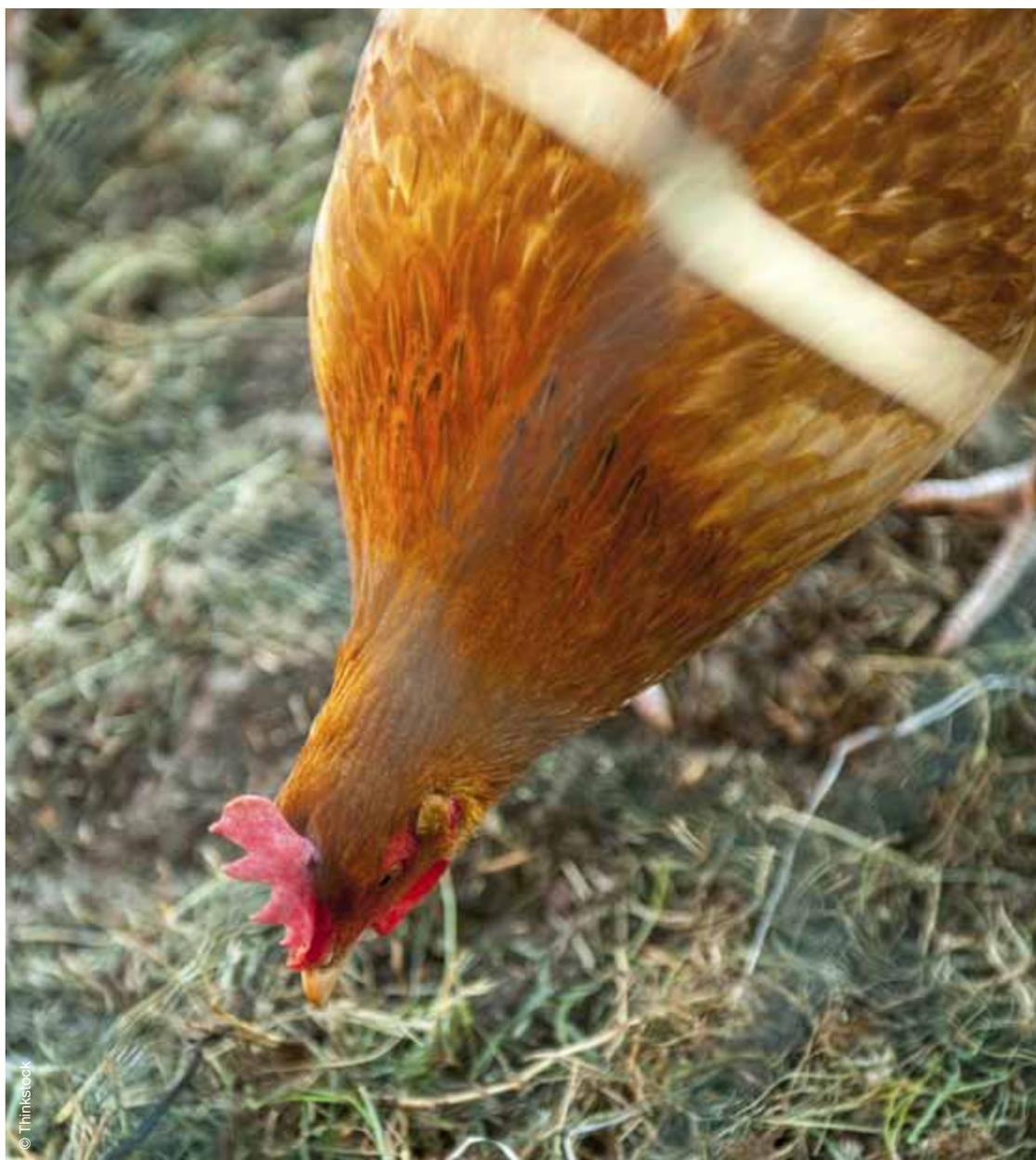


## PRINCIPAUX LABELS DURABLES

On l'a dit, les labels foisonnent sur les produits alimentaires. Il n'est pas possible de les répertorier tous ici, d'autant que de nouveaux apparaissent régulièrement.

Le tableau ci-dessous présente une **sélection** des **principaux labels reconnus** pour leurs garanties conformes aux principes de l'alimentation durable. N'y sont pas repris les nombreux labels de qualité gustative, les labels de terroir et les labels nutritionnels.

Pour en savoir plus sur d'autres labels, consultez le site **des labels eux-mêmes**, en étant attentif aux aspects expliqués ci-dessus (critères, contrôles, etc.).





## LABELS INTERNATIONAUX EXISTANTS EN BELGIQUE

LABEL	ORGANISME	PRODUITS	PRINCIPALES GARANTIES ÉCONOMIQUES	PRINCIPALES GARANTIES SOCIALES	PRINCIPALES GARANTIES ENVIRONNEMENTALES
<b>ASC</b> 	Aquaculture Stewardship Council <a href="http://www.asc-aqua.org">www.asc-aqua.org</a>	produits de l'aquaculture		- concertation avec les acteurs de la chaîne de production	- élevage plus respectueux des animaux et de l'environnement
<b>Bio</b> 	Commission européenne (institution publique, Europe) <a href="http://ec.europa.eu/agriculture/organic">http://ec.europa.eu/agriculture/organic</a>	tous types de produits (agriculture et aquaculture)			- agriculture ou élevage biologique (limitation des produits phytosanitaires, rotation des cultures, bien-être animal, interdiction des OGM, etc.)
<b>Bio Équitable</b> 	Bio Partenaire (association de PME, France) <a href="http://www.biopartenaire.com">www.biopartenaire.com</a>	avocats, cacao, café, épices, fruits secs, quinoa, riz, sésame, sucre, thé	- commerce équitable (salaire minimum pour les producteurs, relations commerciales dans la durée, réduction des intermédiaires, etc.)	- commerce équitable (autonomie des producteurs, organisation démocratique des coopératives, égalité des genres, etc.)	- agriculture biologique (limitation des produits phytosanitaires, rotation des cultures, bien-être animal, interdiction des OGM, etc.)
<b>Demeter</b> 	Demeter International (société privée, Europe) <a href="http://www.demeter.fr">www.demeter.fr</a>	produits agricoles			- agriculture biodynamique (idem agriculture biologique, associations des cultures, calendrier lunaire, etc.)
<b>ESR (Équitable, Solidaire, Responsable) - Ecocert Équitable</b> 	Ecocert (organisme de certification, France) <a href="http://www.ecocert.be/equitable-solidaire-responsable-esr">www.ecocert.be/equitable-solidaire-responsable-esr</a>	produits agricoles	- commerce équitable (salaire minimum pour les producteurs, relations commerciales dans la durée, réduction des intermédiaires, etc.)	- commerce équitable (autonomie des producteurs, organisation démocratique des coopératives, égalité des genres, etc.)	- agriculture biologique (limitation des produits phytosanitaires, rotation des cultures, bien-être animal, interdiction des OGM, etc.)

 <p><b>Fairtrade</b></p>	<p>Max Havelaar Belgique (association, Belgique) www.maxhavelaar.be</p>	<p>agrumes, alcools, ananas, asperges, bananes, cacao, café, épices, haricots, herbes, huiles, mangues, miel, noix, quinoa, riz, soja, sucre, thé, vins</p>	<p>- commerce équitable (salaire minimum pour les producteurs, relations commerciales dans la durée, réduction des intermédiaires, etc.)</p>	<p>- commerce équitable (autonomie des producteurs, organisation démocratique des coopératives, égalité des genres, etc.)</p>	<p>- interdiction des OGM - limitation des pesticides - soutien à l'agriculture biologique</p>
<p><b>Label Rouge</b></p> 	<p>Institut National de l'Origine et de la Qualité (institution publique, France) www.labelrouge.fr</p>	<p>farine, pain, œufs, volailles, viandes, charcuteries, produits laitiers, produits de la mer, aquaculture, fruits, légumes, miel, herbes, produits transformés</p>			<p>- bien-être animal - élevages plus respectueux de l'environnement (espèces rustiques, nourriture végétale et partiellement bio, etc.)</p>
<p><b>MSC</b></p> 	<p>Marine Stewardship Council (organisation internationale à but non lucratif) www.msc.org</p>	<p>produits de la mer</p>		<p>- concertation avec les organisations de pêcheurs - protection de la pêche artisanale</p>	<p>- pêche durable (préservation des espèces menacées, respect des écosystèmes, etc.)</p>
<p><b>Nature &amp; Progrès</b></p> 	<p>Nature &amp; Progrès (fédération de consommateurs et professionnels, France &amp; Belgique) www.natureetprogres.org</p>	<p>tous produits agricoles et produits transformés</p>		<p>- système participatif de garantie (certification collective des producteurs sur la base d'une participation des acteurs concernés) - soutien aux circuits courts</p>	<p>- agriculture biologique (limitation des produits phytosanitaires, rotation des cultures, bien-être animal, interdiction des cultures OGM, etc.) + interdiction des fermes mixtes bios/nonbios + alimentation des animaux 100% bio + soutien à l'agriculture extensive</p>

1 Le label MSC est régulièrement critiqué par la presse et des organisations environnementales comme n'allant pas assez loin pour garantir une protection satisfaisante de l'ensemble des espèces marines menacées. Il représente cependant le principal label écologique international existant aujourd'hui sur les produits de la pêche.

## LABELS NATIONAUX ET LOCAUX

Label	Organisme	Produits	Principales garanties
<b>AB</b> 	Agence Bio (institution publique, France) www.agencebio.org	tous produits agricoles	- agriculture biologique (limitation des produits phytosanitaires, rotation des cultures, bien-être animal, interdiction des cultures OGM, etc.)
<b>Ardenne Bio</b> 	Porcs Qualité Ardenne (coopérative d'éleveurs, Wallonie) www.pqa.be	viande et charcuterie de porc	- agriculture biologique - bien-être animal - production locale
<b>Biogarantie</b> 	Bioforum (association, Belgique) www.bioforum.be	tous produits agricoles	- agriculture biologique (limitation des produits phytosanitaires, rotation des cultures, bien-être animal, interdiction des cultures OGM, etc.)
<b>Porc Fermier</b> 	Porcs Qualité Ardenne (coopérative d'éleveurs, Wallonie) www.pqa.be	viande et charcuterie de porc	- bien-être animal - production locale
<b>Porc Plein Air</b> 	Porcs Qualité Ardenne (coopérative d'éleveurs, Wallonie) www.pqa.be	viande de porc	- bien-être animal - production locale
<b>Terra Nostra</b> 	Agence wallonne pour la promotion d'une agriculture de qualité (APAQ-W) www.terranostra.be	pommes de terre	- culture locale - agriculture raisonnée - également disponible en bio



## TRUCS & ASTUCES

### Visibilisez votre utilisation de produits labellisés

Si vous utilisez des produits labellisés régulièrement et en quantités importantes, vous aurez envie, à juste titre, de le faire savoir à vos publics.

Sachez cependant que vous ne pouvez pas communiquer librement à ce sujet. Par exemple, pour pouvoir afficher qu'un menu est « bio » ou apposer le label Fairtrade sur une préparation maison, certaines règles sont à respecter. Pour obtenir des certifications et reconnaissances spécifiques aux restaurants de collectivité, qui permettent d'augmenter la visibilité de votre engagement pour l'alimentation durable, consultez la fiche « **Certifications & reconnaissances** » et renseignez-vous auprès des organisations qui octroient les labels.



## BONNE PRATIQUE

### Cahier spécial des charges, Commune d'Ottignies-Louvain-la-Neuve (extraits)

« La philosophie générale du présent marché étant le respect de l'environnement, en aval mais aussi en amont de la préparation des repas. Le fournisseur veillera, tout en maintenant des prix compatibles avec la capacité financière des consommateurs, à respecter les règles suivantes :

De quelques denrées en particulier :

#### Produits laitiers (...)

- **Origine** : Les produits laitiers seront issus de l'agriculture biologique
- à 30 % en poids au minimum la première année, pour passer à 40 % la seconde année et se stabiliser à 50 % les années suivantes.

#### Poissons et produits de la mer

- Les poissons et produits de la mer seront, pour 100 % en poids, issus de la filière MSC. Pour trouver la liste des détaillants pour un fournisseur de poisson MSC (ou équivalent), surfez sur <http://www.msc.org/where-to-buy/find-a-supplier/belgium>

#### Viande de porc

- Les conditions d'engraissement devront répondre au cahier des charges du label de qualité wallon «Porc fermier» ou équivalent (...)
- **Origine** : La viande de porc sera issue de l'agriculture biologique à concurrence de 10 % en poids au minimum la seconde année, pour se stabiliser à 20 % les années suivantes.

#### Viande bovine

- Le label «Bœuf européen de qualité» ou équivalent sert de référence, avec dérogation pour ce qui concerne les conditions d'abattage.
- **Origine** : La viande de bœuf sera issue de l'agriculture biologique à concurrence de 15 % en poids au minimum la seconde année, pour se stabiliser à 30 % les années suivantes.

#### Viande de volaille

- Le label wallon «Poulet de chair» ou équivalent sert de référence (...).
- **Origine** : La viande de volaille sera issue de l'agriculture biologique à concurrence de 10 % en poids au minimum la seconde année, pour se stabiliser à 20 % les années suivantes.

#### Pommes de terre

- **Origine** : Les pommes de terre seront issues de l'agriculture biologique à concurrence de 10 % en poids au minimum la seconde année, pour se stabiliser à 20 % les années suivantes.



### Légumes

- **Origine** : les légumes seront issus de l'agriculture biologique à 20 % en poids au minimum la première année, pour passer à 30 % la seconde année et se stabiliser à 40 % les années suivantes.

### Fruits

- Les pommes et poires seront au minimum à 95 % issues de l'agriculture biologique.
- Les bananes seront au minimum à 95 % labélisées Max Havelaar ou équivalent et issues de l'agriculture biologique.
- Tous les autres fruits seront issus de l'agriculture biologique à 80 % en poids au minimum. »

**Mots clés :** qualité différenciée - labels - garanties - contrôle certification - ingrédients - origine - bio commerce équitable - MSC - cahiers des charges







CANTINE DURABLE

# Plan alimentaire & menus

...

L'alimentation durable au menu





# Plan alimentaire & menus

L'alimentation durable au menu

## INTRODUCTION

Un menu durable vise à intégrer et combiner, autant que possible, les différents principes de l'alimentation durable, tout en étant sain et savoureux! Un beau défi qui laisse peu de place à l'improvisation. Pour le relever, le plan alimentaire offre un cadre de référence très utile.

En définissant les menus à l'avance et sur une période de plusieurs semaines, on obtient une vue d'ensemble de l'offre alimentaire qui doit tenir compte de :

- durabilité (produits frais, locaux et de saison, protéines végétales, etc.) **(voir les autres fiches pratiques de ce guide)**
- nutrition (protéines, féculents, légumes, etc.),
- diversité et qualité sensorielle et gustative,
- organisation,
- budget (coût matières),
- des fréquences (rythme d'apparition des catégories de produits),
- des principes d'attractivité (couleurs, textures, associations, etc.).

Pour vous aider à établir votre plan alimentaire, nous proposons une démarche en neuf étapes progressives.

## ÉTAPE 1 : DÉFINIR L'OFFRE ALIMENTAIRE DE L'ÉTABLISSEMENT

Dans un premier temps, le travail consiste à définir les types de plats servis dans le restaurant de collectivité.

**Exemples :**

- Pour une école : le plat du jour = potage/plat/dessert
- Pour une entreprise (avec self) : potage/plat du jour /pâtes du jour/ salad-bar/sandwichs/ desserts.

## ÉTAPE 2 : FIXER UN TABLEAU DE FRÉQUENCES

Le tableau de fréquences va définir la succession des catégories de produits (protéines, féculents, légumes, végétarien, etc.) au sein d'un cycle pour une période donnée.



Prenez votre offre alimentaire et transformez-la en tableau de fréquences : définissez combien de fois chaque catégorie de produit revient pour chaque type de plat identifié dans l'offre alimentaire.

Le plus souvent, pour une entreprise ouverte cinq jours par semaine, le tableau de fréquences couvre 4 semaines x 5 jours, soit un total de 20 jours consécutifs. Pour une maison de repos offrant des repas 7 jours sur 7, le tableau de fréquences comportera 28 jours (4 semaines x 7 jours).

C'est notamment dans le tableau de fréquences que vous pouvez améliorer vos performances durables, par exemple :

- en limitant les protéines animales,
- en diminuant la fréquence de viande rouge,
- en augmentant la fréquence des protéines végétales et des plats végétariens,
- en intégrant au moins quatre légumes « francs » (non mélangés à autre chose) par semaine
- en augmentant la fréquence de céréales complètes
- en proposant des fruits de saison au dessert,
- etc.

#### Exemple de tableau de fréquences durables

Ci-dessous l'exemple du tableau de fréquences recommandé par le PNNS pour les restaurants d'entreprise (20 repas sur un cycle de 4 semaines).

Il intègre plusieurs éléments d'alimentation durable :

- réduction des fréquences de viande,
- intégration de protéines végétales (associations légumineuses/céréales et alternatives végétales),
- jeudi sans protéine animale dans le cadre de la campagne du Jeudi Veggie, [voir fiche « Viande & cuisine végétarienne »](#)
- hautes fréquences de légumes francs et de desserts de fruits,
- diversité des céréales et fréquence de céréales complètes.

[voir fiche Produits à \(re\)découvrir](#)

À chaque cuisine de l'adapter en fonction de sa situation (capacité, type de public, etc.).

CATÉGORIES DE PRODUITS	FRÉQUENCES	REMARQUES
<b>Potage</b>		
de légumes (frais ou surgelés) passés ou taillés	20 x	En mai et juin, 1 x par semaine un potage de légumes crus.
<b>Viandes, volailles, poissons, œufs (VVPO)</b>		
poisson	5 x	0,5 x sous forme panée ou frite

viande rouge (bœuf ou agneau)	2 x	À l'exclusion des formes panée ou frite
volaille	2 x	
viande blanche (porc ou veau)	2 x	
viande hachée	3 x	dont 2 x du hachis de volaille
œufs	1 x	
<b>protéines végétales</b>		
préparation à base de tofu, soja, seitan ou équivalent	1 x	
association céréales/légumineuses	4 x	
<b>Féculents</b>		
pommes de terre nature ou en purée	10 x	
riz ou blé	5 x	dont 3 x complets
céréales autres que le riz et le blé	3 x	
pommes de terre en friture	2 x	
<b>Légumes</b>		
légumes cuits	16 x	
crudités	2 x	
compote	2 x	
<b>Desserts</b>		
fruits frais	10 x	
yaourt	2 x	
desserts lactés (fromage frais, flan, mousse)	4 x	
desserts composés d'une mousse de fruits	3 x	
pâtisserie ou mousse au chocolat	1 x	

### ÉTAPE 3 : CONSTRUIRE LE PLAN ALIMENTAIRE

Cette étape consiste à partir du tableau de fréquences (étape 2) pour le transformer en canevas de 5 jours et 4 semaines.

Pour cela, créez un canevas dans un fichier Excel reprenant vos 5 jours (5 colonnes) x 4 semaines (4 lignes) (voir exemple ci-dessous) et divisez chaque ligne par le nombre de plats de votre offre.



## EXEMPLE

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5
Semaine 1	potage	potage	potage	potage	potage
	plat du jour 1				
	plat du jour 2				
	pâtes du jour				
	dessert 1				
	dessert 2				
Semaine 2					
Semaine 3					
Semaine 4					

À partir de votre tableau de fréquences, répartissez les éléments de chaque type de plat de façon équilibrée.

Commencez par disposer les protéines et en évitant les répétitions au cours d'une même semaine :

1. plat entier
2. plat de poisson
3. plat de bœuf ou agneau
4. plat de volaille
5. plat végétarien avec alternative végétale
6. plat végétarien en association légumineuses-céréales complètes

Poursuivez en intégrant :

1. légumes francs (non mélangés)
  2. légumes en sauce (par ex. légumes dans une blanquette)
  3. féculents
  4. sauces
  5. desserts
- etc.



## TRUCS & ASTUCES

### Diversifiez les potages !

Pour garantir de la diversité dans les potages, alternez les couleurs : vert, rouge et blanc.

Pour terminer votre travail, si le contexte le permet, faites valider votre plan alimentaire par votre client.



## EXEMPLE DE PLAN ALIMENTAIRE DURABLE

Ce plan alimentaire scolaire intègre :

- une diversité de potages,
- deux plats sans viande par mois,
- une fréquence limitée de viande rouge,
- une diversité de féculents,
- des céréales autres que le riz et les pâtes,
- des légumes francs,
- les associations céréales légumineuses riches en protéines végétales,
- une majorité de fruits et laitages en dessert.

Adaptez-les à votre contexte, en veillant à maintenir l'équilibre alimentaire et en concevant des menus attrayants et savoureux. Pour vous inspirer, consultez la cinquantaine de fiches recettes durables de ce guide.

### PLAN ALIMENTAIRE SCOLAIRE (4 SEMAINES)

#### Semaine 1

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5
Potage	Rouge	Vert	Blanc	Rouge	Vert
WPO/Vege	Porc	Poisson	Haché mixte (porc et/ou bœuf et/ou volaille)	/	Volaille
Légumes	Légume franc	Purée de légumes	Légume en sauce	Légumineuse	Crudités
Féculents	Riz	Purée	Pâtes	Céréales	Pommes de terre
Dessert	Fruits	Laitage	Biscuit	Fruit	Laitage

#### Semaine 2

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5
Potage	Rouge	Vert	Blanc	Rouge	Vert
WPO/Vege	Veau	Poisson	Haché mixte	Œuf	Volaille
Légumes	Légume franc	Légume franc	Légume en sauce	Crudités	Légume en sauce
Féculents	Riz	Pommes de terre	Pâtes	Pommes de terre	Céréales
Dessert	Fruit	Laitage	Biscuit	Fruit	Laitage

#### Semaine 3

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5
Potage	Rouge	Vert	Blanc	Rouge	Vert
WPO/Vege	Viande rouge	Haché mixte	Poisson	Alternative végété	Volaille



Légumes	Légume franc	Purée de légumes	Légumes en sauce	Légumineuse Légume franc	Crudités
Féculents	Riz	Purée au légume	Pâtes	Céréales	Pommes de terre
Dessert	Fruits	Laitage	Laitage	Fruit	Laitage

#### Semaine 4

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5
Potage	Rouge	Vert	Blanc	Rouge	Vert
WPO/Vege	Volaille	Poisson	Porc	Haché mixte	Viande rouge
Légumes	Légume franc	Légume franc	Légumes en sauce	Légumes francs	Crudités
Féculents	Riz	Pommes de terre	Céréales	Pâtes	Pommes de terre
Dessert	Fruits	Laitage	Fruit	Fruit	Laitage

## ÉTAPE 4 : ÉLABORATION DES MENUS

Pour démarrer l'élaboration du menu proprement dit, c'est-à-dire le choix des plats qui seront réalisés, différents outils s'avèrent précieux. À vous de déterminer ceux dont vous avez besoin en fonction de vos objectifs et de votre contexte :

- le tableau de fréquences
- le plan alimentaire
- le calendrier des saisons (**voir fiche « Produits locaux & saisonnalité »**)
- le tableau de grammages (**voir fiche « Grammages »**)
- des fiches techniques
- des suggestions ou demandes de votre client
- des menus « best-seller »
- et « trucs et astuces » du chef bien sûr!

Une fois « armé » de ceux-ci, vous êtes prêt pour choisir vos menus.



### TRUCS & ASTUCES

#### Viande hachée : pas trop souvent et de qualité!

Les scandales alimentaires nous le rappellent malheureusement régulièrement : la plupart du temps, la viande hachée contient... peu de viande! Pour le haché, comme pour les autres viandes, choisissez de la qualité. Et planifiez une viande hachée maximum une fois par semaine, même dans les écoles : nos enfants ne mastiquent plus assez!

## BONNE PRATIQUE

### Écoles communales d'Ottignies-Louvain-La Neuve

Dans les écoles d'Ottignies-Louvain-la-Neuve, les élèves mangent une fois par semaine un plat sans viande ni poisson. Une fois sur deux, la viande est remplacée par un substitut de type tofu, seitan ou quorn, et l'autre fois, le repas est composé d'une association céréales-légumineuses. Mais cela ne s'est pas fait en un jour...

Le cuisinier a commencé par proposer ce type de repas une fois par mois, puis deux, etc. Et le changement a été accompagné de séances de dégustation et d'animations dans les classes. L'équipe de cuisine et le personnel de service ont, de leur côté, fait preuve d'une remarquable ouverture d'esprit et accepté de s'adapter rapidement.

Actuellement, un plat végétarien par semaine apparaît comme un bon rythme « de croisière » et cette cadence a été validée par le service diététique de l'entreprise de catering.

## ÉTAPE 5 : ÉQUILIBRE GLOBAL

Une fois votre tableau de menus rempli, revérifiez l'équilibre global par jour et par semaine (vertical et horizontal), en tenant compte de :

1. l'équilibre nutritionnel
2. la variété (éviter les répétitions)
3. la couleur
4. la texture
5. la saison.



## TRUCS & ASTUCES

### Soyez attentif à votre public !

En choisissant vos menus, n'oubliez jamais les principes d'attractivité : couleurs, textures, associations, etc. La texture constitue un aspect très important, notamment pour les menus végétariens. Veillez à présenter sur une même assiette une texture plus souple et une texture croquante (par ex. légumes crus).

## ÉTAPE 6 : FICHES RECETTES

Pour chaque plat choisi, créez une fiche recette comme vous le faites habituellement.

Pour vous inspirer, consultez la cinquantaine de fiches recettes de ce guide.



## ÉTAPE 7 : FOOD COST

À partir de vos fiches recettes, calculez le food cost (coût des matières premières) de chaque menu et vérifiez que votre budget marchandises est respecté.



### TRUCS & ASTUCES

#### Réduire la viande pour libérer du budget

En diminuant à la fois la fréquence et les grammages de viande, vous dégageriez un budget qui vous permettra d'agir sur d'autres leviers durables, par exemple pour investir dans du matériel de découpe pour les légumes frais ou acheter des produits de qualité différenciée.

Voir les fiches « Maîtriser son budget », « Viande & cuisine végétarienne » et « Légumerie & gestion du frais »

## ÉTAPE 8 : CORRECTIFS

Si nécessaire, apportez des corrections pour garantir un bon équilibre à la fois gustatif, nutritionnel et budgétaire.

## ÉTAPE 9 : VALIDATION

Un repas durable étant avant tout équilibré d'un point de vue nutritionnel faites, dans la mesure du possible, valider votre travail par un(e) diététicien(ne). Si c'est pertinent dans le contexte de votre collectivité, faites également valider votre plan alimentaire par le client et les représentants des usagers (direction, responsable RH, délégués syndicaux, comité de restaurant, etc.).

**Mots clés :** plan alimentaire - menus - fréquences - attractivité  
goût - diététique - saisonnalité - protéines - légumes  
équilibre - fiches recettes - food cost  
coût marchandises - consommateurs





CANTINE DURABLE

# Grammages



Trouver le bon équilibre





# Grammages

Trouver le bon équilibre

## INTRODUCTION

Le **plan alimentaire** fixe la fréquence des aliments de façon équilibrée sur vingt jours (**voir fiche « Plan alimentaire & menu design »**). Le **cahier de grammages**, lui, indique la quantité à prévoir par repas ou par jour. Ces deux outils sont **indissociables** et intimement liés.

Établir un **cahier de grammages** est utile pour répondre aux **besoins** spécifiques des convives tout en évitant le **surdosage**. La gestion des quantités et grammages constitue par ailleurs une composante importante de l'**alimentation durable**, dont plusieurs principes sont directement concernés par l'**équilibre des portions**, notamment :

- l'augmentation des **fruits et légumes** (**voir fiche « Légumerie & gestion du frais »**),
- la diminution des **protéines animales** (**voir fiche « Viande & cuisine végétarienne »**),
- l'augmentation des **protéines végétales** (**voir fiche « Produits à (re)découvrir »**),
- la lutte contre le **gaspillage** (**voir fiche « Gaspillage alimentaire »**).

En Belgique, le **Plan National Nutrition Santé (PNNS-B)** ne fournit pas de chiffres précis mais indique quelques **recommandations**<sup>1</sup>. Tenant compte de celles-ci, cette fiche propose un **cahier de grammages moyen** qui peut constituer une **référence de base**.

À chaque **chef de cuisine** de l'**adapter** à la réalité de sa collectivité en tenant compte des facteurs suivants :

- publics
- modes de cuisson,
- plats « populaires »,
- ingrédients plus rassasiants,
- recettes,
- etc.

Une fois votre cahier de grammages établi, faites-le si possible **valider** par un(e) **diététicien(ne)** ou un(e) **nutritionniste**.

<sup>1</sup> [www.monplannutrition.be](http://www.monplannutrition.be)



## CAHIER DE GRAMMAGES

Pour gérer au mieux votre budget et éviter le gaspillage, soyez attentif à commander uniquement les ingrédients nécessaires à la préparation des repas et établissez un cahier de grammages qui tient compte des catégories d'âge, du cahier des charges et des principes de l'alimentation durable (plus de fruits et légumes, moins de protéines animales, plus de protéines végétales, etc.).

(voir fiches « Maîtriser son budget », « Marchés publics » et « Gaspillage alimentaire »).



## TRUCS & ASTUCES

### Gérer des grammages pour acheter de la qualité

Une bonne gestion des grammages, incluant la diminution des portions de viande et l'augmentation des protéines végétales, constitue une clé essentielle pour gagner des marges budgétaires qui peuvent être réinvesties dans l'achat de produits de qualité (voir fiches « Viande & cuisine végétarienne », « Produits à (re)découvrir », « Maîtriser son budget » et « Labels & qualité différenciée »).

## GRAMMAGES ET FRÉQUENCES RECOMMANDÉS PAR LE PLAN NATIONAL NUTRITION SANTÉ (PNNS)

NB : Tous les poids sont exprimés sur poids cru et partie comestible

DÉJEUNER	FRÉQUENCES CONSEILLÉES POUR 20 JOURNÉES DE REPAS	MATERNELLES	PETIT PRIMAIRE	GRAND PRIMAIRE	ADOLESCENTS/ADULTES
POTAGES DE LÉGUMES	17 x	150 ml	150 ml	200 ml	250 ml
PAIN	17 x				30 g
CRUDITÉS DIVERSES	3 x	20 à 50 g	30 à 50 g	30 à 100 g	50 à 150 g
HUILE POUR LA VINAIGRETTE	3 x	8 g	8 g	8 g	12 g
POISSONS MAIGRES ET GRAS	3 x	30 g (tolérance 50 g)	50 g (tolérance 70 g)	75 g (tolérance 100 g)	100 g (tolérance 125 g)*
FISH STICK	1 x	30 g (tolérance 50 g)	50 g (tolérance 70 g)	75 g (tolérance 100 g)	100 g (tolérance 125 g)
VIANDES ROUGES	3 x	30 g (tolérance 50 g)	50 g (tolérance 70 g)	75 g (tolérance 100 g)	100 g (tolérance 125 g)



VOLAILLES, ŒUFS	4 x	30 g (tolérance 50 g)	50 g	75 g (tolérance 100 g)	100 g (tolérance 125 g)*
VIANDES BLANCHES	4 x	30 g (tolérance 50 g)	50 g (tolérance 70 g)	75 g (tolérance 100 g)	100 g (tolérance 125 g)*
VIANDES HACHÉES	3 x	30 g (tolérance 50 g)	50 g (tolérance 70 g)	75 g (tolérance 100 g)	100 g (tolérance 125 g)*
LÉGUMINEUSES	2 x	30 g	50 g (tolérance 70 g)	75 g (tolérance 100 g)	100 g (tolérance 125 g)*
POMMES DE TERRE, PURÉE DE POMMES DE TERRE	10 x	125 g	150 g	200 g	250 g
PÂTES	4 x	30 g	35 g	50 g	60 g
RIZ, SEMOULE, BLÉ TENDRE, QUINOA...	3 x	30 g	35 g	50 g	60 g
FRITURES (FRITES, CRO- QUETTES, ... ) (POIDS CUIT)	3 x	100 g	100 g	150 g	200 g
LÉGUMES	17 x	125 g	150 g	150 g	250 g
COMPOTE DE FRUITS	1 x	125 g	150 g	150 g	250 g
HUILE D'ASSAI- SONNEMENT, DE CUISSON	20 x	8 g	8 g	12 g	12 g
FRUITS FRAIS	11 x	100 g	140 g	140 g	140 g
YAOURTS	2 x	100 g	125 g	125 g	125 g
ENTREMETS LACTÉS	5 x	100 g	125 g	125 g	125 g
PÂTISSERIES	1 x	10 g	30 g	50 g	50 g
GLACES	1 x	60 ml	60 ml	120 ml	120 ml

\* Suivant le type de viande, le type de public et la préparation



## ADAPTATION PROGRESSIVE

Ce cahier de grammages est proposé à titre indicatif. Il peut constituer un point de départ pour avancer pas à pas vers l'alimentation durable, en diminuant progressivement les portions de viande au profit de céréales et légumineuses. Cette évolution vous fera gagner sur les plans budgétaire, environnemental et de santé. Il implique cependant un changement de comportement alimentaire sensible. C'est pourquoi, il doit :

- s'opérer de façon progressive,
- se décider en concertation avec les parties prenantes et en accord avec le cahier des charges le cas échéant (**voir fiches « Participation des parties prenantes » et « Marchés publics »**),
- être validé par un professionnel de la nutrition,
- être testé en cuisine pour l'adapter à votre réalité de terrain,
- s'accompagner d'une sensibilisation des usagers (**voir fiche « Communiquer & sensibiliser »**).

### L'EXPÉRIENCE FRANÇAISE

Chez nos voisins français, le cahier de grammages est fixé dans un cadre légal par un décret national : des normes chiffrées, établies par le Groupe d'étude des marchés de restauration collective et de nutrition (GERMCN), sont obligatoires pour toutes les collectivités. Sans être répliquables à la lettre - la composition des repas et les habitudes alimentaires françaises étant différentes des nôtres -, il est intéressant d'y jeter un œil. Et surtout de savoir que les grands groupes agroalimentaires ont adapté le conditionnement et la composition de certains produits pour se conformer à ces recommandations (par exemple : desserts lactés de 100 ml, diminution du taux de sucre, réduction des matières grasses, produits enrichis en vitamines D, etc.). Ces produits, adaptés au marché français, sont le plus souvent également disponibles en Belgique.

**Mots clés :** grammages - cahier de grammages - plan alimentaire nutrition - budget - protéines - gaspillage





CANTINE DURABLE

# Fournisseurs



Identifier et choisir ses fournisseurs  
de produits durables





# Fournisseurs

Identifier et choisir ses fournisseurs de produits durables

## INTRODUCTION

La sélection des fournisseurs constitue un autre **aspect clé** dans une transition vers l'alimentation durable. Si votre collectivité n'est pas soumise à la législation des marchés publics, vous disposez de la **flexibilité** de les choisir et d'effectuer vos **listes d'achats** en interne. Dans le cas contraire, c'est la rédaction de vos **cahiers des charges** qui sera déterminante (**voir fiche « Marchés publics »**).

Pour mener à bien un projet d'alimentation durable, il est indispensable de trouver les « bons » fournisseurs, c'est-à-dire des fournisseurs de préférence **locaux** qui proposent une gamme de **produits durables**, de **qualité**, à **prix raisonnables** et adaptée aux collectivités.

L'établissement d'une **relation de confiance** est également importante. Pour y parvenir, soyez attentif à :

- définir explicitement vos attentes en matière de durabilité,
- anticiper les commandes de produits spécifiques,
- soutenir le développement des filières durables en vous engageant à moyen ou long terme pour des volumes prédéfinis,
- chercher des bons compromis,
- intégrer la notion de service dans vos critères de sélection.

La recherche des bons fournisseurs est une étape qui demande parfois du temps, mais elle est incontournable pour s'assurer d'un approvisionnement durable aux meilleures conditions (qualité, budget, logistique, etc.).

## CHOISIR SES PRODUITS

Pour une gestion optimale de vos achats et fournisseurs, adoptez une **ligne directrice**, en commençant par établir des **gammes** au sein desquelles vous listerez **les produits** dont vous avez besoin. Vous pourrez ensuite lier chaque gamme à un **fournisseur**.



## Gammes de produits

Classiquement, les gammes de produits sont les suivantes :

1. légumes frais
2. fruits frais
3. viandes
4. volailles
5. charcuterie
6. produits laitiers
7. épicerie
8. surgelés
9. poissons
10. pommes de terre
11. pain
12. snacks et boissons

Cette liste est donnée à titre d'**exemple** : vous pouvez choisir de fusionner ou scinder certaines gammes en fonction de votre situation particulière.

En **alimentation durable**, la recommandation consiste à **ne pas multiplier** les gammes et donc le nombre de fournisseurs. En effet, plus vous avez de fournisseurs, plus vous augmentez à la fois vos **coûts** et votre **impact environnemental**, en réduisant les volumes livrés et multipliant le nombre de transports. A chaque collectivité de trouver le **juste équilibre** en fonction du nombre de repas réalisés et de ses besoins.





## TRUCS & ASTUCES

### Créer une gamme bio

Pour combiner des produits biologiques et des produits conventionnels, tout en évitant de dupliquer le nombre de fournisseurs, vous pouvez choisir de fusionner deux gammes conventionnelles et créer une gamme bio.

Exemple : Pour acheter vos fruits en bio, vous avez deux choix :

1. Les acheter chez votre fournisseur conventionnel : vous gardez une seule gamme.
2. Les acheter chez un fournisseur spécialisé en bio : pour éviter un fournisseur supplémentaire, vous fusionnez les gammes de fruits et légumes conventionnels et créez une gamme bio.

**Attention :** si vous souhaitez passer à une certification biologique pour l'ensemble de votre restaurant, travailler avec un fournisseur qui combine conventionnel et bio complique les contrôles et génère dès lors un impact financier (**voir fiche « Certifications & reconnaissances »**).

## LISTER LES BESOINS

Pour chaque gamme, listez ensuite les produits dont vous avez besoin, à partir des éléments suivants :

- fiches techniques (recettes),
- plan des menus (**voir fiche « Plan alimentaire & menu design »**),
- offre alimentaire complète de la collectivité (y compris menus self, distributeurs, sandwiches des salles de réunion, etc.),
- demandes spécifiques du client ou des consommateurs,
- statistiques d'achats des années précédentes (à demander à vos fournisseurs).

Pour rappel, outre les qualités gustatives et nutritionnelles, les critères d'un produit durable sont principalement :

- un état brut (non transformé),
- des ingrédients complets (pain, pâtes, céréales, etc.),
- la localité et la saisonnalité,
- la pêche durable,
- l'agriculture biologique,
- le commerce équitable,
- les circuits courts.

(**voir fiche « Une alimentation durable en restauration collective »**)

Progressivement, intégrez autant que possible ces exigences dans vos listes de produits en fonction de vos choix et priorités (**voir fiches « Qualité différenciée & labels » et « Maîtriser son budget »**).





## TRUCS & ASTUCES

**Affirmez vos exigences durables!**

**Exemple 1 :** Vous souhaitez des fruits exclusivement locaux, de saison et biologiques :

Prenez le calendrier de référence et faites une liste par saison (**voir fiche « Produits locaux & saisonnalité »**)

Communiquez ensuite vos critères précis à votre fournisseur :

- localité (poires et pommes belges, autres fruits européens),
- saisonnalité,
- agriculture biologique.

Précisez également l'ordre de priorité au cas où il n'est pas possible de combiner tous les critères.

**Exemple 2 :** Vous souhaitez que votre gamme de poisson soit exclusivement issue de la pêche durable :

Sondez vos fournisseurs en précisant vos souhaits (types de poisson, volumes, etc.) et demandez la liste des produits disponibles portant le label MSC ou une liste de poissons conforme à la liste des « Poissons recommandés » du WWF (**voir Conso-guide Poissons : [www.wwf.be](http://www.wwf.be)**) et fiche « **Qualité différenciée & labels** »).

## CHOISIR SES FOURNISSEURS

Une fois vos listes de produits établies, examinez l'**offre de vos fournisseurs** en étant attentif aux points suivants :

- offre générale (qualité des produits, marques proposées, place des produits industriels, positionnement commercial, etc.),
- choix de produits durables (locaux, bios, pêche durable, commerce équitable, etc.),
- assurance de l'approvisionnement (logistique),
- sécurité de l'approvisionnement (volume disponible),
- respect des normes HACCP.

Si vos fournisseurs habituels ne sont pas en mesure de répondre aux exigences de votre projet d'alimentation durable, il est nécessaire d'en chercher de **nouveaux**. Mener une **étude de marché** prend du temps mais vaut toujours la peine, non seulement pour trouver les meilleurs rapports qualité/prix, mais également des fournisseurs adaptés à vos besoins logistiques (rythme des livraisons, horaires, fiabilité, etc.).

Plusieurs canaux existent pour vous aider dans votre **recherche** de fournisseurs de produits durables :



- **foires et salons agricoles et alimentaires :**  
vous pourrez y goûter les produits, discuter avec les producteurs et trouver des contacts de fournisseurs (un conseil : ne cédez pas aux arguments de vente sur place, prenez le temps de la réflexion) :
  - Your Choice : [www.salonyourchoice.be](http://www.salonyourchoice.be) (local, biologique et/ou équitable),
- **bases de données électroniques :**
  - Bioforum : [www.biowallonie.be](http://www.biowallonie.be) (biologique et local)
  - Max Havelaar Belgique / FairtradeBizz : [www.fairtradebizz.be](http://www.fairtradebizz.be) (commerce équitable et souvent biologique)
  - Marine Stewardship Council (MSC) : [www.msc.org](http://www.msc.org) (pêche durable)
  - Nature & Progrès (> annuaire des fournisseurs) : [www.natpro.be](http://www.natpro.be) (producteurs locaux et produits biologiques)
- **fédérations de producteurs : voir « Circuits courts » ci-dessous.**

## BONNE PRATIQUE

### Faites des études de marché!

L'offre en produits durables se développe rapidement. Si vous prenez la peine d'examiner le marché régulièrement, vous découvrirez certainement des nouveaux produits et des fournisseurs qui peuvent vous faire des offres intéressantes.

F. Audag, Professeur porteur du projet d'alimentation durable à l'Ecole Decroly (Uccle) : « Avec notre premier fournisseur bio, les prix ont fortement grimpé. Grâce à une étude de marché, nous avons trouvé d'autres fournisseurs et nous avons pu réduire sensiblement le surcoût des produits bios. »

Une fois les fournisseurs choisis, assurez-vous régulièrement de la **qualité** des produits et du respect des **critères durables** demandés, notamment par :

- la mise en place d'une procédure de contrôle des livraisons,
- l'étude des fiches techniques des produits,
- la demande d'échantillons,
- la visite des lieux de production,
- l'organisation de tests organoleptiques,
- la demande des certificats de labellisation,

**Voir fiche « Achats & réception des marchandises ».**



## TRUCS & ASTUCES

### Bloquez les prix

Les tarifs de vos fournisseurs dépendent bien entendu de **plusieurs facteurs**, dont principalement :

- la qualité des produits,



- le volume d'achat,
- la distance de livraison.

À chacun de trouver sa façon de négocier les tarifs, mais pour maîtriser son budget, il est utile de **bloquer les prix** à un montant fixé et sur une période déterminée avec le fournisseur. La périodicité choisie peut varier suivant les gammes. Globalement, il est souhaitable de bloquer les prix pour un an. Cependant, pour les fruits et légumes, on peut essayer de négocier des prix au mois pour tenir compte au mieux de la saisonnalité. D'autres prix, par exemple pour la carotte, peuvent se négocier par saison.

(voir fiche « **Maîtriser son budget** »)

## CIRCUITS COURTS

Le « circuit court » implique la vente directe de produits agricoles du producteur au consommateur ou l'intervention d'un intermédiaire maximum. Le principe central consiste donc à supprimer autant que possible le nombre d'intermédiaires et les avantages de ce mode de commercialisation sont nombreux et répartis sur les quatre piliers de l'alimentation durable (économie, environnement, social et santé) :

- réduction des transports,
- revenu décent aux producteurs (par la suppression des marges des intermédiaires),
- livraison de produits très frais,
- connaissance pour les consommateurs de l'origine et des conditions de culture des produits qu'ils achètent.

L'achat de produits en circuits courts représente un bel objectif pour un projet d'alimentation durable, mais nécessite souvent quelques adaptations et de la souplesse logistique. Ce type d'approvisionnement est dès lors plutôt recommandé pour les collectivités de petite taille et déjà bien engagées dans leur démarche durable.



Si vous décidez de vous lancer, commencez par vous limiter à un ou deux producteurs qui pourront vous fournir différents produits et assurer les volumes dont vous avez besoin. Et préférez le partenariat et la confiance, plutôt que la pression sur les prix!

Pour identifier les producteurs locaux qui pratiquent ce type de commercialisation et conviendront le mieux à votre collectivité, des organisations publiques ou associatives peuvent vous aider :

Accueil Champêtre	081 627.458	accueilchampetre@fwa.be	www.reseau-pwdr.be
APAQ-W	081 33 17 00	info@apaqw.be	www.apaqw.be
Bioforum Vlaanderen	03 286 92 78	info@bioforumvl.be	www.bioforum.be
Bioforum Wallonie	081 39 06 90	catering@biowallonie.be	www.biowallonie.be
Boerenbond	016 28 60 00	info@boerenbond.be	www.boerenbond.be
Goûter Bruxelles		info@karikol.be	www.gouterbruxelles.be
Nature & Progrès	081 30.36.90	natpro@skynet.be	www.natpro.be
Réseau wallon de développement rural - Groupes d'Action Locale (GAL)	019 54 60 51	info@reseau-pwdr.be	www.reseau-pwdr.be

Pensez également à vous renseigner auprès d'autres collectivités qui pratiquent déjà ce type d'approvisionnement et pourront vous faire part de leur expérience.

## BONNE PRATIQUE

### Fournisseurs durables au restaurant universitaire des Facultés Notre-Dame de la Paix (Namur)

G. Lengellé, ex-directeur des restaurants universitaires : « On a cherché des produits locaux et de saison et des produits fermiers, pas forcément bios mais plus respectueux de l'environnement et des producteurs. On trouve pas mal d'informations sur internet, notamment via les Groupes d'action locale (GAL), et une fois que les fournisseurs savent que vous cherchez du durable, ils vous présentent une offre en conséquence. Aujourd'hui, les restaurants universitaires s'approvisionnent en circuits courts pour le pain, l'huile de colza, la bière, le porc et de temps en temps des truites. Certains producteurs m'ont contacté spontanément et je suis ensuite allé visiter leur projet. »







CANTINE DURABLE

# Achats & réception des marchandises

...

Cuisinez avec  
des produits de qualité





# Achats & réception des marchandises

Cuisinez avec des produits de qualité

## INTRODUCTION

Pour favoriser une alimentation plus saine, mais également plus écologique et socialement responsable, prenez le temps de connaître les **produits**, c'est-à-dire leur origine, leurs qualités, leur goût, les types de préparation, etc. Et une fois vos produits commandés avec soin, il faut ensuite veiller à ce que la **marchandise livrée** par vos fournisseurs soit **conforme** à vos attentes.

Les achats constituent une clé importante dans un projet d'alimentation durable. Mais, un bon acheteur a besoin d'expérience. Ne mettez pas la barre trop haut au début : ici aussi, une démarche progressive permet d'acquérir et d'intégrer pas à pas les bonnes pratiques pour votre collectivité.

## GAMMES DE PRODUITS

Dans les secteurs professionnels, une partie des produits alimentaires (surtout les fruits et légumes) sont classés par **gamme**.



© Thinkstock





## OUTIL

### Révisez vos gammes!

#### 1<sup>ère</sup> gamme :

- produits agricoles frais bruts, en l'état, éventuellement lavés, parés
- conservation à température ambiante ou au frais

#### 2<sup>ème</sup> gamme :

- produits agricoles et préparations pasteurisés ou appertisés (conserves)
- conservation à température ambiante

#### 3<sup>ème</sup> gamme :

- produits agricoles et préparations surgelés
- conservation à -18° minimum

#### 4<sup>ème</sup> gamme :

- produits agricoles et préparations crus prêts à l'emploi (salades nettoyées, légumes découpés et calibrés, légumes râpés, etc.)
- conservation dans des sachets en plastique ou sous atmosphère modifiée à une température de +/- 4° (frigo)

#### 5<sup>ème</sup> gamme :

- produits agricoles cuits sous vide, pasteurisés ou stérilisés, plats prêts à l'emploi
- conservation au réfrigérateur à 4 °C

#### 6<sup>ème</sup> gamme :

- produits agricoles déshydratés
- conservation à température ambiante.

## IMPACT ÉCOLOGIQUE

Certaines gammes ont une **empreinte écologique** plus importante que d'autres, du fait des **transports**, de la **transformation**, des **emballages** et de l'énergie nécessaire à la **conservation**. En alimentation durable, l'idéal consiste à **privilégier les produits frais, locaux et de saison**, dont l'impact environnemental est sensiblement le plus faible (**voir fiche « Produits locaux & saisonnalité »**).



Mais, en **restauration collective**, il n'est souvent pas possible d'utiliser du frais pour tout. Les produits de **quatrième gamme** peuvent alors s'avérer **utiles**, à condition de respecter la saisonnalité comme pour le frais. Les produits de **cinquième et sixième gammes**, par contre, subissent des transformations industrielles importantes et viennent le plus souvent de loin : ils sont à **éviter** dans un projet d'alimentation durable.

## ORIGINE DES PRODUITS

Le critère de **proximité** est essentiel dans un projet d'alimentation durable. Pour chaque gamme, soyez attentif à l'origine des produits, en adoptant le principe d'un **approvisionnement le plus local possible**.

**Voir fiche « Produits locaux & saisonnalité »**

## QUALITÉ DES PRODUITS

Une fois vos produits choisis, plusieurs pistes permettent de s'assurer de la qualité proposée par vos fournisseurs :

- privilégiez les produits de **première gamme**, frais, locaux et de saison,
- évitez les produits transformés (« aides culinaires », « prêt à l'emploi », etc.),
- lisez attentivement les étiquettes ou fiches produits (**voir fiche « Lire les étiquettes »**),
- vérifiez les **labels et certifications** (**voir fiche « Labels et qualité différenciée »**),
- demandez des **échantillons**,
- organisez des **tests gustatifs**,
- vérifiez vos marchandises dès la **réception** (voir ci-dessous).

Toute **transformation** de produits alimentaires a un **impact écologique** et un coût financier, forcément répercuté sur le prix de vente des produits. Privilégier des **aliments frais** permet à la fois de réduire votre pression sur l'**environnement**, optimiser votre **budget** et offrir de la **qualité** gustative et nutritionnelle à vos usagers.

Pour ces raisons, préférez une transformation dans vos cuisines et des **préparations « maison »** plutôt que des produits de 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> gammes, notamment pour les potages, légumes, vinaigrettes, sauces, roux, plats en cuisson mixte, desserts, etc.

Et si le **manque d'équipement** et de **temps** peuvent constituer des obstacles, sachez qu'ils ne sont pas forcément insurmontables. Des **solutions** existent et sont mises en œuvre par des cuisines de collectivités chaque jour plus nombreuses, par exemple : la formation du personnel de cuisine, l'installation d'une légumerie, l'étalement de la production dans le temps (sur plusieurs jours), l'achat de matériel de découpe et de transformation, etc.

**Pour en savoir plus : voir fiche « Légumerie & gestion du frais »**





## TRUCS & ASTUCES

### Produits durables à privilégier

L'approvisionnement durable est particulièrement recommandé sur quelques produits de grande consommation parce qu'ils sont faciles à trouver à des prix raisonnables et/ou parce que la différence de qualité est particulièrement significative.

- Privilégiez le **pain** complet et biologique, nettement plus nutritif et exempt de pesticides.
- Achetez des **carottes, oignons et poireaux** locaux et biologiques puisque la Belgique en est grande productrice.
- La production belge de **pommes et poires** biologiques connaît une augmentation constante : si la récolte est bonne, la production bio et locale est suffisante pour assurer l'approvisionnement en pommes dix mois par an et en poires jusque mars.
- Les **pâtes** biologiques sont souvent moins chères si elles viennent d'Italie : demandez-les à vos fournisseurs.
- La **volaille** surgelée proposée aux collectivités provient généralement d'Asie : en choisissant de la volaille fraîche, vous pouvez avoir la garantie de son origine de proximité.
- Le **café** est la boisson la plus consommée au monde, après l'eau, et des millions de petits producteurs en dépendent : choisissez un café issu du commerce équitable qui leur garantit un revenu décent.



## ACHATS QUOTIDIENS

Après avoir consacré du temps à choisir vos fournisseurs, définir les listes d'articles et négocier les tarifs, établissez un **guide d'achats** qui deviendra votre référence pour les **achats quotidiens** dans les mois à venir. Les **prix négociés** peuvent être **bloqués** pour des périodes à convenir avec vos fournisseurs : par exemple, six mois à un an pour les produits secs, mais seulement un mois pour les fruits et légumes pour suivre au mieux les saisons et bénéficier de tarifs intéressants au moment des récoltes.

Dans le cadre d'un projet d'alimentation durable, en plus des recommandations habituelles, soyez attentif aux aspects suivants lors de vos achats journaliers :

1. tenez compte de la **saison** (voir fiche « **Produits locaux & saisonnalité** »),
2. pour obtenir la qualité demandée (par ex. les produits labellisés et de qualité différenciée), prévoyez **vos commandes à l'avance**, en respectant le délai fixé avec vos fournisseurs,
3. **groupez** vos commandes pour diminuer le nombre de livraisons (et donc l'impact sur l'environnement),
4. fixez des **quantités appropriées** à vos besoins pour limiter le stockage et éviter le gaspillage alimentaire (voir fiches « **Stockage & conservation** » et « **Gaspillage alimentaire** »).

Il peut également s'avérer utile d'établir une **charte** reprenant vos **critères de qualité durables** et de la communiquer à vos fournisseurs. Elle leur donnera une information claire sur les **engagements** et les **exigences** de votre collectivité, par exemple :

- les matières premières seront de qualité irréprochable (fraîcheur, etc.),
- l'utilisation de produits transformés sera limitée au maximum et l'huile de palme proscrite,
- les ingrédients seront sélectionnés suivant leur origine et la proximité sera toujours privilégiée,
- une priorité sera donnée aux fruits et légumes de saison et le calendrier de référence sera celui de Bruxelles Environnement,
- le mode de culture des ingrédients sera respectueuse de l'environnement (sans OGM, si possible biologique, etc.),
- les produits labellisés équitables seront privilégiés pour les produits exotiques,
- etc.





## TRUCS & ASTUCES

### Ne cédez pas aveuglément aux promos!

Les promotions des fournisseurs peuvent être des pièges qui nous incitent à acheter des produits ou des quantités inutiles. Gardez toujours en tête que les fournisseurs ont pour objectif de vendre, et non pas de vous faire gagner de l'argent ou vous faire plaisir. Achetez uniquement ce dont vous avez besoin pour les menus fixés et ne laissez pas les fournisseurs et les marques agroalimentaires décider de vos menus!

(voir fiche « Fournisseurs »)

### RÉCEPTION DES MARCHANDISES

Lorsqu'on a consacré beaucoup d'énergie à trouver des fournisseurs, lire des fiches techniques, contrôler les origines, etc.... quelle déception de recevoir un produit qui ne correspond pas à ses attentes! Pour éviter cela, il est indispensable de contrôler quotidiennement et minutieusement l'arrivage des marchandises et de mettre la pression sur les fournisseurs en cas de non-respect des conditions convenues.

Les commandes sont vérifiées à l'aide de documents de contrôle à mettre en place en interne. Outre les items classiques de sécurité alimentaire, les aspects durables doivent également être pris en compte.

En cas de non-conformité de la livraison, la marchandise peut être refusée, en fonction de l'importance de la non-conformité et des capacités du fournisseur à proposer une solution de dépannage. Dans tous les cas, une procédure d'information au responsable des achats doit être mise en place. En général, une fiche de non-conformité est établie par le chef de cuisine et transmise au service achats. L'ensemble des fiches de non-conformité interviendra dans l'évaluation annuelle du fournisseur.



**Mots clés :** marchandises - produits - achats - gammes - origine  
qualité - réception



CANTINE DURABLE

# Maîtriser son budget

...

Gérer le coût  
du repas durable





# Maîtriser son budget

Gérer le coût du repas durable

## INTRODUCTION

Engager son restaurant de collectivité vers l'alimentation durable tout en gardant la maîtrise de son budget, c'est possible! Plusieurs collectivités ont déjà montré l'exemple. Alors, pourquoi pas la vôtre?

Certains produits durables sont plus chers que les produits industriels conventionnels et le travail des produits frais et bruts nécessite plus de main-d'œuvre que les produits « prêts à l'emploi ». Pourtant, cette réalité ne constitue aucunement une raison pour renoncer à tout engagement pour l'alimentation durable. D'autres actions peuvent être mises en œuvre sans surcoût, voire permettent de réduire les coûts et de garder le budget global en équilibre.

À chaque collectivité de trouver la bonne formule, en tenant compte de sa situation et en respectant quelques principes de base :

- bien choisir ses fournisseurs et ses produits (voir fiches « Fournisseurs » et « Achats & réception des marchandises »),
- se doter d'outils de gestion fiables,
- surveiller ses coûts régulièrement,
- amener des changements progressifs,
- combiner changements dans les achats et adaptations opérationnelles.

Les solutions proposées ici ne consistent pas à acheter des produits de qualité au rabais, mais plutôt de montrer comment il est possible de limiter ses coûts en combinant plusieurs leviers.

## COÛT MARCHANDISES

La première condition d'une maîtrise de votre budget passe par une bonne connaissance du food cost de vos repas, c'est-à-dire du coût des marchandises qui les composent. Pour cela, un suivi complet et régulier de vos achats et sorties de marchandises est incontournable, complété par un inventaire rectificatif mensuel qui intègre les éventuelles pertes dues aux DLC dépassées.

Pour les grandes structures, cette gestion peut être menée à l'aide d'un programme de gestion spécialisé. Pour les collectivités de plus petite taille,



chacun choisira son propre mode de fonctionnement. L'essentiel consiste à disposer régulièrement du **ratio** entre le **coût des marchandises sorties** et le **nombre de repas** vendus. Parallèlement à ce suivi du food cost, des **fiches techniques** (recettes) précises, qui incluent le **prix des denrées**, sont utiles pour tenir son budget à l'œil.

Cette **gestion journalière** permet d'éviter de creuser un déficit budgétaire. Mais une bonne maîtrise et vision de votre food cost est surtout indispensable pour vous permettre de mesurer l'**impact** réel de chaque produit dans le **prix de revient final** des repas.

Si vous tenez compte de l'ensemble de vos coûts, vous serez probablement surpris de constater que l'introduction de produits de qualité durable, plus chers de quelques pour cent, ne grèveront pas votre budget autant que vous l'imaginez.

## BONNE PRATIQUE

### Impact budgétaire d'un approvisionnement en produits biologiques 1

Décomposition du coût total d'un repas pour l'établissement :

- matières premières + livraisons = 50 %
- gestion + personnel + structure = 50 %

L'impact du coût des denrées dans le coût total des repas est à relativiser : pour un coût de matières premières de l'ordre de 40 % du coût total, un surcoût de 10 % pour des produits biologiques génère une augmentation d'environ 4 % du coût total<sup>2</sup>.

**Exemple :**

« *Les craintes d'un surcoût de l'alimentation bio sont à tempérer. Passer l'ensemble des pommes de terre, carottes, poireaux et betteraves en bio amènerait un surcoût de 1 100 € par an, soit 4 centimes d'euros par repas sur une commune comme Réguiny, ou une hausse du coût du repas de 0,06 %.* »<sup>3</sup>

## SOLUTIONS OPÉRATIONNELLES

Mais même si l'impact du surcoût des produits de qualité durable est souvent moindre qu'on ne le croit, nombre de collectivités ne peuvent s'autoriser aucun dépassement budgétaire. Dans ce cas, diverses solutions opérationnelles permettent de mettre en œuvre les principes de l'alimentation durable en gardant l'équilibre de son budget.

1 Exemple simplifié pour une meilleure compréhension.

2 « *Les collectivités territoriales, actrices du développement de l'agriculture biologique* », Colloque Bourg de Péage (France), 2009.

3 Martine Auffret, agricultrice bio à Cléguérec, [www.paysan-breton.fr](http://www.paysan-breton.fr)





### Choix des fournisseurs

Pour opérer les meilleurs choix, informez-vous et comparez soigneusement l'offre de plusieurs fournisseurs. Des études de marché régulières peuvent vous faire faire des économies substantielles (**voir fiche « Fournisseurs »**).

### Commandes groupées

La Belgique est connue pour la **petite taille** de la majorité de ses structures collectives. Si elles permettent une belle convivialité, l'accès aux produits de qualité durable est parfois problématique du fait des **faibles volumes**, peu intéressants pour les fournisseurs qui n'offrent pas facilement de bonnes conditions.

Si c'est votre cas, vous pouvez choisir de grouper vos commandes :

- **dans le temps** (pour les produits qui ont une DLC longue),
- **avec d'autres collectivités** de votre ville ou commune.

### BONNE PRATIQUE

#### Légumeries collectives en France

Des projets de légumeries collectives ont récemment vu le jour en France (notamment en Ile-de-France et dans la région Rhône-Alpes) pour répondre à la volonté de la restauration collective de s'approvisionner en produits locaux sans toutefois être en mesure d'acheter et de travailler avec des légumes bruts. Le principe de ces légumeries consiste à rassembler les commandes de plusieurs collectivités locales et de les fournir en légumes frais locaux prêts à l'emploi.



## Choix des produits

La **différence de coût** entre produits durables et produits conventionnels est **très variable**. Elle peut être positive, négative ou égale, en fonction de la gamme de produit, de la qualité recherchée, de la saison, de la marque industrielle comparée, etc.

Une **analyse approfondie de l'offre** permet d'identifier les produits durables disponibles à un prix égal ou presque égal, voire inférieur, aux produits conventionnels. **Faites régulièrement l'exercice et informez vos fournisseurs** de votre intérêt pour les produits durables, en leur demandant de vous contacter quand ils ont des offres intéressantes.

L'intégration de produits de qualité durable doit aussi se faire **progressivement, par paliers et sur le long terme**. La meilleure manière d'amortir leur surcoût consiste à le faire **en parallèle avec la mise en place d'autres initiatives** durables budgétairement intéressantes, par exemple la réduction des protéines animales et la lutte contre le gaspillage (voir ci-dessous).

Commencez par choisir **des produits dont le différentiel de prix est généralement faiblement supérieur, nul ou inférieur** par rapport aux produits conventionnels. Par exemple :

- produits frais : en vrac, de saison,
- produits locaux : de saison, en circuits courts,
- produits biologiques : pâtes, riz, céréales, légumineuses, légumes et fruits de saison,
- produits équitables : café, sucre, bananes, jus.



Optez ensuite pour certains produits de qualité différenciée qui sont **légèrement plus chers**, mais offrent une **forte plus-value** écologique, sociale, gustative et/ou nutritionnelle et dont le prix sera vite « absorbé » par ces **avantages connexes**. Par exemple, le pain complet et biologique est plus compact et plus nourrissant : il faut en prévoir une quantité moindre pour être rassasié de la même façon (**voir fiches « Qualité différenciée et labels » et « Grammages »**).

C'est généralement sur la **viande**, le **poisson** et les **produits transformés** que le **différentiel de prix** est le plus important pour des produits durables. Pour pouvoir les intégrer à vos achats en gardant la maîtrise de votre budget, il est indispensable d'apporter en parallèle des **changements opérationnels**.



## TRUCS & ASTUCES

**Tout est bon dans le bio !**

L'utilisation de produits biologiques permet de réduire le gaspillage et les déchets puisqu'ils peuvent être lavés au lieu d'être pelés - si la peau est consommable bien entendu. Ce faisant, pour les pommes, poires, carottes, pommes de terre et autres potimarrons, vous gagnez jusqu'à 15 % de matière.

## BONNE PRATIQUE

### Du bio dans les cantines scolaires

Depuis plusieurs années, l'entreprise de catering TCO Service propose des ingrédients issus de l'agriculture biologique dans ses repas scolaires. Elle a opté pour l'intégration de produits bio un à un, mais à 100 %. Dès septembre 2005, les pommes et les poires étaient certifiées bio. L'entreprise a ensuite étendu sa gamme bio à l'ensemble des pâtes, des céréales et des légumineuses, soit les produits dont le surcoût en bio est faible par rapport au conventionnel et facilement disponibles en grandes quantités. D'année en année, l'entreprise enrichit sa gamme biologique, tout en gardant à l'œil son budget, la logistique du fournisseur et la disponibilité des ingrédients. En 2011, la moyenne de produits biologiques dans l'offre de la société de catering s'élevait à 21 %.

## Saisonnalité

La maîtrise de ses coûts passe immanquablement par un maximum de respect de la saisonnalité. Le prix des **fruits et légumes** est toujours avantageux en saison et les produits labellisés de saison sont régulièrement au même prix - ou même parfois moins chers - que les produits conventionnels. En choisissant des termes génériques pour l'intitulé de vos menus (ex. « fruits de saison », « potage de printemps », etc.), vous gardez la possibilité de vous



adapter aux meilleures offres disponibles (**Voir fiche « Produits locaux & saisonnalité »**).

### **Circuits courts**

Le coût d'une production locale et de qualité peut être compensé par l'approvisionnement en circuit court. Puisqu'il y a maximum un intermédiaire entre le producteur et le client, le coût des marges et des transports est réduit et vous avez plus de garanties que le prix payé assurera une juste rémunération au producteur. De ce dernier fait, le prix final n'est toutefois pas toujours plus intéressant que celui d'un produit conventionnel : faites un comparatif avant de choisir votre fournisseur.

(voir fiche « Fournisseurs »).

### **Réduction des protéines animales**

Pour réduire les coûts et pour un impact écologique fort, la réduction des grammages des protéines animales et l'introduction de plats végétariens dans le menu hebdomadaire constituent un levier incontournable de l'alimentation durable en restauration collective (**voir fiches « Viande & cuisine végétarienne » et « Grammages »**).



### **TRUCS & ASTUCES**

#### **Lissez vos coûts !**

En intégrant un repas végétarien associant céréales et légumineuses dans votre semaine de menus, vous « économisez » une belle marge que vous pouvez réutiliser la même semaine pour intégrer par exemple un excellent rôti de porc bio!

Pour trouver des idées de menus végétariens, consultez les nombreuses fiches recettes de ce guide.

#### **Maîtrise du grammage**

Si la réduction des quantités de viande constitue un point clé pour un budget maîtrisé en alimentation durable, la gestion des grammages est également importante pour d'autres produits, par exemple :

- une garniture bien dosée permet de compenser le surcoût d'un pain bio et complet de bonne qualité,
- un menu associant légumineuses et céréales complètes est très rassasiant et les portions peuvent être réduites par rapport à un grammage classique.

(voir fiche « Grammages »)

## BONNE PRATIQUE

### Menus bios au restaurant universitaire des Facultés Notre-Dame de la Paix (Namur)

G. Lengellé, ex-directeur des restaurants universitaires : « Transformer l'assiette conventionnelle en bio, c'est difficile parce qu'on va se heurter au prix de la viande. On propose plutôt un plat "santé" (bio) dans lequel on a diminué la quantité de viande et augmenté la quantité de céréales et légumes. Mais on prend une viande de meilleure qualité. Pour parvenir à équilibrer le coût de la viande bio, il faut diminuer les grammages et "jouer" sur la semaine ou sur le mois pour lisser le prix. »

## Préparations « maison »

Si certains produits industriels sont étonnamment bon marché, d'autres coûtent cher si on les compare au prix d'une préparation « maison » : vinaigrettes, potages, sauces, desserts, etc. Préparer ces derniers en interne constitue un bon moyen de diminuer votre food cost, tout en augmentant sensiblement la qualité gustative et nutritionnelle de votre offre. Sans oublier la valorisation de votre équipe de cuisine! ([voir les nombreuses fiches recettes](#)).



## TRUCS & ASTUCES

### La vinaigrette... « maison » bien sûr!

Une sauce dressing prête à l'emploi coûte environ deux fois plus cher qu'un litre de vinaigrette « maison » réalisée en quelques minutes, saveur et originalité incluses!

### Organisation du travail

Il ne faut pas le cacher : le travail de produits frais et bruts implique plus de travail en cuisine. Mais avant d'envisager un éventuel renforcement de l'équipe, examinez en profondeur les possibilités de réorganisation. Lors de votre état des lieux de départ, décomposez soigneusement chaque poste et le temps accordé à chaque mission ([voir fiche « Elaborer et suivre votre plan d'action »](#)). Il vous paraîtra peut-être possible de gagner du temps sur certaines opérations, par exemple en installant un self, pour pouvoir réaffecter du temps de service à la légumerie. Envisagez aussi l'achat de matériel de découpe qui représente un investissement unique et de long terme et vous fera économiser beaucoup de temps. Enfin, pensez à faire appel à l'insertion socio-professionnelle qui peut mettre à votre disposition de la main-d'œuvre à moindre coût ([voir fiche « Légumerie & gestion du frais »](#)).



## BONNE PRATIQUE

### Réorganisation du service à l'École européenne (Uccle)

A l'École européenne d'Uccle, le service à table occupait beaucoup de personnel et mobilisait un gros budget annuel parce qu'il doit être très rapide (deux services consécutifs). Dans le cadre du projet « Cantines durables » de Bruxelles Environnement, le comité de cantine de l'école a décidé de mettre en place un self pour les plus grands. Cette décision a permis de réorganiser le travail de l'équipe de cuisine qui peut désormais préparer une plus grande quantité de produits frais.

## Gaspillage

*Last but not least*, il va de soi que tout gaspillage représente une perte financière inutile. Outre son intérêt environnemental et social, la lutte contre le gaspillage peut se révéler particulièrement intéressante pour votre budget. Les expériences montrent qu'en adaptant au mieux les quantités et en réduisant le gaspillage, il est possible de diminuer le coût du repas de 3 à 8 %. Autant de budget que vous pouvez affecter à d'autres postes, par exemple l'équipement nécessaire à la gestion du frais ou l'achat de produits de qualité. Rares sont les collectivités qui n'intègrent pas cette dimension dans leur projet d'alimentation durable.

(voir fiche « Gaspillage alimentaire »)

## BONNES PRATIQUES

### Une alimentation durable et un budget réduit à la Commune d'Anderlecht

La commune d'Anderlecht est responsable de l'approvisionnement alimentaire de vingt-cinq écoles et six restaurants sociaux, soit environ 1200 repas par jour. Elle confie cette mission à un prestataire extérieur via un cahier des charges. En 2009, la commune a renouvelé le marché pour les trois années suivantes et a choisi d'y intégrer des critères durables, principalement :

- la diversification des légumes et féculents,
- le respect de la saisonnalité,
- l'achat de productions respectueuses de l'homme et de l'environnement (bio, commerce équitable, etc.),
- la suppression des pavés recomposés (viande et poisson).

La bonne surprise a été de constater que le prix total était plus faible que celui du marché précédent! Le surcoût des produits biologiques était en effet compensé notamment par la réduction des quantités de viande et le respect de la saisonnalité.



### Alimentation durable à l'Institut Robert Schuman (Eupen)

Jean-Michel Lex, directeur : « En 2008, nous avons fait un bond qualitatif en introduisant les produits issus de l'agriculture biologique au restaurant scolaire. Nous avons bénéficié du soutien d'un projet pilote organisé par la Fondation Roi Baudouin, dans le cadre du Plan National Nutrition Santé. Le personnel a participé à une formation organisée par Bioforum et notre chef d'atelier a profité de l'accompagnement de cette association qui nous a ouvert les portes du bio pour les collectivités.

L'introduction des produits s'est faite progressivement. Elle s'est accompagnée d'une attention et d'une intégration plus poussées de la réflexion sur l'équilibre alimentaire, l'augmentation des préparations réalisées en interne (desserts, garnitures pour les sandwiches, etc.). »



## OUTIL

Découvrez de nombreux autres exemples de bonnes pratiques inspirantes sur : [www.restaurationbio.org](http://www.restaurationbio.org)

**Mots clés :** budget - coût marchandises - food cost  
fournisseurs - commandes - produits - saisonnalité  
circuits courts - protéines - grammages  
organisation du travail - gaspillage







CANTINE DURABLE

# Marchés publics & cahier des charges

...

Clé d'accès à une alimentation durable  
dans le secteur public





# Marchés publics & cahier des charges

Clé d'accès à une alimentation durable dans le secteur public

## INTRODUCTION

Si les associations et entreprises privées peuvent choisir librement leurs fournisseurs et prestataires de services, il en va autrement des collectivités du secteur public. Ces dernières sont tenues de respecter le **code des marchés publics** et des procédures strictes régies par la loi. Dans le secteur de la restauration collective, les marchés publics concernent principalement la **fourniture de produits** et la **prestation de services**.

Les marchés publics imposent une **mise en concurrence** des fournisseurs, ce qui offre l'avantage de garantir les meilleurs prix. En revanche, une fois un marché attribué, le degré de **souplesse** devient relativement **faible**.

Les **marchés publics durables** visent à réduire l'**incidence environnementale et sociale** négative de ces fournitures de biens et services par l'introduction de critères et clauses allant dans le sens du développement durable.<sup>1</sup>

La question des marchés publics est **complexe**. Cette fiche n'a pas pour objectif d'entrer dans les détails techniques, mais simplement de vous fournir quelques pistes pour intégrer ces **critères de durabilité** dans vos cahiers des charges.

<sup>1</sup> Guide des achats durables, SPP  
Développement durable,  
[www.gidsvoorduurzaam aankopen.be](http://www.gidsvoorduurzaam aankopen.be)



2 Attention : les seuils de procédure et de publicité diffèrent entre les marchés de service et de fournitures. Renseignez-vous auprès des autorités compétentes.

## TYPES DE MARCHÉS

Dans le cadre de la restauration collective, **deux types** de marchés sont principalement rencontrés :

- les **marchés de fournitures** qui concernent les **matières premières** utilisées dans la préparation des repas, passés généralement par les collectivités qui bénéficient de leur propre équipe de cuisine,
- les **marchés de service** qui concernent la **préparation des repas**, avec livraison ou sur place si l'établissement bénéficie d'une cuisine.<sup>2</sup>

Pour les marchés de service liés à un projet d'alimentation durable, il est recommandé de définir également des missions annexes, notamment :

- l'**éducation** (ex : faire au moins une animation par an sur l'alimentation durable),
- la **communication** (ex : indiquer la provenance des principaux ingrédients du repas sur le menu, communiquer sur le Jeudi Veggie, etc.),
- la **formation** (ex : l'ensemble du personnel de cuisine doit bénéficier d'une formation en alimentation durable d'au moins X heures),
- etc.

## CLAUSES DURABLES

Puisque le degré de souplesse une fois un marché public attribué est faible, l'intégration de clauses durables dans vos cahiers des charges est cruciale pour réussir une transition vers l'alimentation durable.

### Titre du marché

Pour commencer, mentionnez clairement votre **optique durable** dans le **titre** même du cahier des charges. Cette mesure attire d'emblée l'**attention des fournisseurs** et donnent un **repère** bien visible aux fournisseurs de petite taille qui n'ont pas le temps de répondre à tous les marchés publics mais sont engagés pour l'alimentation durable et intéressés par les clients qui privilégient celle-ci.

### BONNES PRATIQUES

#### Cahier spécial des charges, Maison de repos Les Tilleuls (Saint-Gilles) :

Titre : « Marché public concernant la gestion de la cuisine et la préparation des repas dans une logique de développement durable à la Résidence Les Tilleuls »

#### Cahier spécial des charges, Commune d'Ottignies-Louvain-la-Neuve :

Titre : « Cahier spécial des charges relatif à la préparation et la livraison de repas s'inscrivant dans une démarche d'alimentation durable dans les écoles communales »

## Objet du marché

Pour positionner ensuite clairement le marché dans le cadre de l'alimentation durable, il est également recommandé de mentionner l'approche durable attendue dans l'objet du marché.

### BONNES PRATIQUES

#### Cahier spécial des charges de la Commune de Watermael-Boitsfort

Objet du marché : « *Le présente marché se situe dans une perspective d'alimentation durable et prévoit notamment que certaines catégories d'aliments seront issues de l'agriculture biologique.* »

#### Cahier spécial des charges, Domaine Valéry Cousin de Chevetogne, Province de Namur

Objet du marché : « *(Le marché) s'inscrit dans une démarche de promotion d'une alimentation saine et durable, c'est-à-dire conforme aux principes du développement durable défini comme suit : "le développement durable est un développement qui répond aux besoins des générations présentes sans compromettre la capacité des générations futures de répondre aux leurs" (rapport Brundtland 1987).* »

## Critères d'attribution

S'il s'agit d'une **adjudication**, seul le **prix** détermine l'attribution du marché. C'est relativement rare dans le domaine de l'alimentation.

Dans le cas des **autres procédures** de marchés publics, des **critères d'attribution** peuvent être intégrés au **cahier des charges** afin de pondérer **les offres** en fonction de plusieurs paramètres jugés importants par le pouvoir adjudicateur. Les critères d'attribution doivent être prouvables.

Dans le cas de l'**alimentation durable**, les critères d'attribution peuvent par exemple concerner :

- la qualité nutritionnelle et organoleptique des repas,
- l'équilibre du plan alimentaire et des menus,
- la qualité environnementale des produits (agriculture biologique, qualité différenciée, saisonnalité, etc.),
- le bilan carbone,
- des critères éthiques et sociaux (insertion socio-professionnelle, commerce équitable, etc.),
- la formation du personnel,
- la communication et la sensibilisation des usagers,
- la prévention du gaspillage,
- la gestion des déchets,
- etc.



Une pondération judicieuse et équilibrée doit être fixée entre le critère prix, les critères qualitatifs et les critères sociaux et environnementaux. Pour vous aider dans cet exercice, des administrations et associations mettent des outils et services à votre disposition :

- Helpdesk Achats publics durables, Bruxelles Environnement : [www.bruxellesenvironnement.be/achatsdurables](http://www.bruxellesenvironnement.be/achatsdurables)  
Nos aides email : [greenprocurement@environnement.irisnet.be](mailto:greenprocurement@environnement.irisnet.be)
- Guide des achats durables, SPP Développement durable : [www.guidedesachatsdurables.be](http://www.guidedesachatsdurables.be)
- Guide internet de vos fournitures vertes, Ecoconso : [www.achatsverts.be](http://www.achatsverts.be)
- Cahiers des charges types pour une alimentation saine et durable, SPF Santé (voir encadré)



## OUTIL

### Cahiers des charges types pour une alimentation saine et durable, SPF Santé publique

Fin 2012, le Service public fédéral Santé publique a publié trois modèles de cahiers spéciaux des charges (CSC) intégrant des critères d'alimentation saine et durable pouvant vous inspirer et servir d'exemples :

- CSC Confection et livraison de repas scolaires
- CSC Exploitation des restaurants d'entreprise
- CSC Mise à disposition et exploitation de distributeurs (boissons et encas)

Ces cahiers des charges types sont téléchargeables gratuitement sur le site du SPF :

[www.health.belgium.be](http://www.health.belgium.be) › « Boîte à outils du PNNS » ›  
« Textes de référence ».

## BONNES PRATIQUES

### Critères d'attribution du cahier spécial des charges de la Commune d'Anderlecht

- 1<sup>er</sup> critère - 40 % : garantie de qualité et de continuité
- 2<sup>ème</sup> critère - 30 % : prix
- 3<sup>e</sup> critère - 20 % : qualité du plan alimentaire
- 4<sup>e</sup> critère - 10 % : proposition d'animations

### Cahier spécial des charges, Commune d'Ottignies-Louvain-la-Neuve

1. le prix – pondération : 40 %;
2. l'élaboration d'un plan alimentaire qui intègre qualité, variété, saisonnalité, appétence et équilibre des repas, la fréquence et les grammages des aliments, etc. tels que définis dans les clauses techniques – pondération : 15 % (...);
3. les garanties de qualité, de fraîcheur et de continuité dans la provenance des aliments telles que définies dans les clauses techniques – pondération : 15 % (...);
4. les mesures prises en matière d'impact sur l'environnement, la santé et l'assistance du personnel - pondération : 10 % (...);
5. les performances en matière d'insertion socioprofessionnelle des publics en difficulté : 10 % (...);
6. les suggestions et implications dans l'aménagement et l'organisation, des restaurants scolaires, des cuisines et du service - pondération : 5 % (...);
7. les propositions d'actions de sensibilisation et d'éducation à l'alimentation durable et au goût - pondération : 5 %.



## Clauses administratives

Les clauses administratives fixent le **cadre du marché** : elles définissent le type de marché (service ou fournitures), le type de procédure, le délai d'exécution, la durée du marché, les critères d'évaluation, les modalités d'exécution, etc.

Dans le cadre d'un **marché de fournitures**, si vous autorisez les **variantes** au marché, cela permet au candidat de proposer des produits présentant une qualité ou un intérêt environnemental (par exemple des produits de proximité ou de qualité différenciée) que vous ne connaissez peut-être pas et que vous n'avez dès lors pas explicités dans les spécifications techniques. Ne prévoyez pas non plus une **durée de marché** trop longue. Cela contraindra le fournisseur à **adapter son offre** au fil des années en fonction des nouvelles possibilités durables qui se développent.

## Clauses techniques

Les clauses techniques définissent de façon précise le **type de produits attendus**. Un cahier des charges est souvent prévu **pour chaque gamme de produits** (par ex. fruits et légumes frais, viandes, poissons, etc.).

Sur la base de vos **statistiques d'achats** de l'année précédente et des **innovations** que vous souhaitez mettre en œuvre en matière d'alimentation durable, établissez **vos listes de produits**. N'oubliez pas d'interroger les cuisiniers pour connaître la liste des **ingrédients** dont ils ont besoin. Une fois vos listes établies, prenez soin de les **soumettre au personnel du terrain** pour vérifier leur pertinence.

Dans cette partie, définissez les critères précis que vous attendez concernant :

- la qualité,
- la fraîcheur,
- le mode de production,
- l'emballage,
- le mode de transport,
- etc.

**(voir fiches « Fournisseurs » et « Achats et réception de marchandises »).**

Pour une alimentation durable, ouvrez au maximum votre liste aux **ingrédients frais, bruts et de base** : contrairement aux produits transformés, ils permettront nombre de préparations et d'innovations en cuisine.





## TRUCS & ASTUCES

### Produits locaux et labels... oui mais pas n'importe comment!

La législation européenne sur la libre concurrence interdit d'indiquer une provenance géographique et réglemente strictement la référence aux labels. Pour favoriser les **produits locaux**, il n'est pas légal de mentionner la zone d'origine souhaitée, mais des astuces sont possibles, par exemple en intégrant :

- un bilan CO<sub>2</sub> maximum,
- des critères de terroir,
- un délai de livraison court,
- un temps maximum entre l'abattage et la consommation,
- etc.

Les **labels quant à eux** permettent de garantir la qualité durable de certains produits et peuvent être utilisés dans vos **critères d'attribution** et **critères techniques**. Dans le cas du commerce équitable cependant, des grandes entreprises agroalimentaires ont profité de cahiers des charges mal rédigés pour tenter à plusieurs reprises d'interdire cette pratique.

Pour rester dans la légalité, il est recommandé d'adopter systématiquement la **référence à un « label X ou équivalent »**. A charge alors au prestataire de faire la preuve des garanties équivalentes au cahier des charges du label cité en référence s'il ne fournit pas des produits estampillés par ce dernier.

### Exemple de clause :

*« La preuve de la conformité avec les critères du commerce équitable peut être apportée par l'un des labels suivants : Fairtrade International (FLO et/ou Fairtrade Max Havelaar par exemple) ou l'Organisation Mondiale du Commerce Equitable (WFTO). Toute autre preuve équivalente, par exemple un autre label, est également acceptable. »<sup>3</sup>*

### Annexes

Pour clarifier au maximum vos demandes, n'hésitez pas à annexer des informations et outils, tels que :

- les calendriers saisonniers auxquels vous voulez référer (**voir fiche « Produits locaux & saisonnalité**),
- votre plan alimentaire (**voir fiche « Plan alimentaire & menus »**),
- vos fiches techniques,
- votre cahier de grammages (**voir fiche « Grammages »**),
- etc.

## Contrôle

Point névralgique du cahier des charges, il est important de prévoir dans le document lui-même les moyens de vérifier la **bonne exécution du marché**. En effet, à quoi bon insérer des clauses durables, si personne ne veille à les contrôler après l'octroi du marché?

La mise en œuvre de ce contrôle peut se dérouler à **plusieurs niveaux** :

- l'organisation d'une « commission restaurant » ou d'un comité de pilotage,
- des analyses bactériologiques régulières,
- les preuves de certification des fournisseurs,
- une réception stricte des marchandises,
- une évaluation des fournisseurs via la collecte des fiches de non-conformité,
- etc.

(voir les fiches « Fournisseurs » et « Achats & réception des marchandises »)



## TRUCS & ASTUCES

**Marchés publics : des freins et des opportunités**

### Freins

- pas de sélection sur la base de l'origine du produit (en vertu du principe d'égalité de traitement des candidats, toute préférence géographique, directe ou indirecte, constituant un délit de favoritisme);
- lourdeur administrative des procédures de passation de marché;
- peu de flexibilité une fois le marché attribué;
- choix limité aux soumissionnaires;
- accessibilité difficile aux producteurs locaux, petites exploitations et fournisseurs de produits uniques.

### Opportunités

- prix compétitifs (gage de bon usage des deniers publics);
- traitement égal entre tous les candidats;
- insertion de clauses durables et environnementales;
- transparence de procédure de décision;
- garantie d'un contrat à long terme pour le fournisseur.

**Mots clés :** marchés publics - cahiers des charges - institutions publiques - services - fournitures - titre - objet - critères durables - critères d'attribution - clauses





CANTINE DURABLE

# Légumerie & gestion du frais

...

S'organiser pour  
travailler les produits frais





# Légumerie & gestion du frais

S'organiser pour travailler les produits frais

## INTRODUCTION

Avec le succès des produits surgelés et industriels, nombre de restaurants de collectivité qui voudraient développer un projet d'alimentation durable ne disposent plus de l'**infrastructure nécessaire** pour nettoyer et préparer des **produits frais**. L'utilisation de ces derniers constituant cependant une **base incontournable de l'alimentation durable**, vous trouverez dans cette fiche quelques conseils pour l'installation et l'organisation d'une « **légumerie** », c'est-à-dire d'un espace consacré au travail des **fruits et légumes frais**. Celle-ci doit bien entendu répondre aux règles d'**hygiène** et aux exigences d'**efficacité** et d'**ergonomie** habituelles.

Les cuisines qui ne disposent pas d'une légumerie manquent parfois d'**espace** ou de **moyens humains**. Mais si cela vous demande d'**investir** un peu ou de **réorganiser le travail** en cuisine, dites-vous que cela en vaut vraiment la peine si on regarde dans une perspective de **long terme**, de **qualité** et de **valorisation du métier**.

Les **équipements de base** d'une légumerie sont **peu onéreux** (brosses, couteaux, planches, etc.) et les **investissements** plus importants (par ex. un coupe-légumes) peuvent être en partie **rentabilisés** par le **prix des légumes frais de saison** régulièrement moins chers que celui des surgelés. Cependant, c'est surtout en **qualité nutritionnelle, environnementale et gustative** que vous serez gagnant!

## ESPACE

Le manque d'**espace** constitue l'obstacle le plus fréquent à l'installation d'une légumerie mais il est souvent surmontable. Toutes les cuisines professionnelles comportent au minimum un **double évier**. En planifiant le nettoyage des légumes **hors des moments de vaisselle**, celui-ci peut servir de légumerie à condition de bien veiller à désinfecter entre chaque usage.

Comme pour le reste de la cuisine, le principe de la « **marche en avant** » doit être respecté : aucun produit ne peut faire demi-tour afin d'éviter toute contamination croisée. Pour cela, installez du **plus proche au plus loin de l'entrée** :



- l'espace pour déposer les légumes non lavés,
- l'évier (si possible avec un tapis antidérapant),
- une table pour les premières découpes et le parage (avec une planche surélevée si nécessaire),
- le robot et/ou l'essoreuse,
- un plan de travail pour reconditionner.

## MATÉRIEL & ÉQUIPEMENT

Pour travailler dans de **bonnes conditions** et **avec efficacité**, une légumerie doit comporter un minimum de matériel et d'équipement, à savoir :

- une **chambre froide** ou une **armoire réfrigérée** pour réceptionner les marchandises,
- des **murs** et un **sol** facilement lavables,
- un **double évier** (si possible, un profond et un moins profond pour l'ergonomie),
- une **brosse à légumes** à poils durs qui tient bien dans la main,
- un **éplucheur** à lame en acier bleu ou en céramique, solide et ergonomique,
- des **couteaux** de qualité (bec d'oiseau, chef ou demi-chef et/ou office),
- des **planches** à découper (surélevées si nécessaire),
- un **coupe-légumes** électrique de qualité professionnelle, solide et adapté à la taille de la cuisine,
- une **essoreuse** à salade de volume suffisant par rapport à la taille de la collectivité,
- des **bacs avec couvercles**, si possible gastronormés, pour réceptionner les produits finis,
- un **système d'étiquetage** pour garantir un bon auto-contrôle.

Facultatif :

- une **planche à roulettes** normée 60x40 cm (pour transporter les légumes de façon ergonomique),
- une **mandoline** en acier avec des lames changeantes par manivelle (très utile jusqu'à quarante couverts),
- une **peleuse** à pommes de terre,
- une **sous-videuse** pour pouvoir stocker les légumes quelques jours après découpe.





## OUTILS

### Le coupe-légumes : un allié indispensable

S'il représente un investissement, le coupe-légumes s'avère un allié précieux quand on veut travailler du frais et des produits bruts. Lors de l'achat, prévoyez minimum trois disques éminceurs (1 mm, 3 mm et 5 mm), un disque rappeur et, si possible, deux disques macédoine (8 mm et 20 mm). Un conseil : ne faites pas d'économies dans ce domaine ; un bon robot donne une belle coupe et tient de nombreuses années.

### Les peleuses : pas très écologiques

Les peleuses à pommes de terre présentent l'avantage de faciliter le travail du frais, mais elles sont malheureusement peu performantes sur le plan environnemental parce qu'elles consomment beaucoup d'eau et d'énergie et génèrent une quantité importante de déchets. Malgré cela, elles restent incontournables en grande cuisine où l'épluchage à la main n'est pas une option réaliste.

## ORGANISATION

Pour rentabiliser au mieux le travail de **nettoyage** et de **découpe**, il est souhaitable de le **planifier** et le **regrouper**, en travaillant avec **cinq jours d'avance maximum** pour conserver la fraîcheur. Pour vous organiser, **décomposez les menus et recettes** de la semaine en **quantités de légumes** à découper et reportez-les dans un **tableau** :

LÉGUME	QUANTITÉ NÉCESSAIRE	TYPE DE DÉCOUPE	JOUR DE CONSOMMATION
--------	---------------------	-----------------	----------------------

Selon vos besoins, des colonnes complémentaires peuvent être ajoutées, par exemple :

- mode de conservation,
- type de cuisson,
- codes du coupe-légumes,
- etc.

Ce tableau sera très précieux pour **organiser** le travail, mais aussi pour **déléguer** à l'équipe de cuisine.





## TRUCS & ASTUCES

**Les fruits et légumes biologiques : moins de travail et moins de gaspillage !**  
Puisqu'elle est exempte de résidus de pesticides, la **peau** des fruits et légumes biologiques peut être **consommée** - si elle est comestible bien sûr.  
Un simple **brossage** à l'eau claire remplace le pelage et vous fait **gagner** sur trois tableaux :

- le temps de travail,
- la réduction du gaspillage alimentaire,
- votre budget puisque vous économisez de la matière.

## BONNE PRATIQUE

### Produits frais et locaux à l'International School Brussels (ISB)

A l'école internationale de Bruxelles, une part importante des légumes est désormais achetée localement, fraîche et en vrac. Cela a nécessité une réorganisation du travail pour prendre en charge le nettoyage. Cette opération commence la veille pour le lendemain et le personnel nécessaire a été libéré par une réorganisation du self : le nouveau système *free flow* permet aux élèves de se servir principalement eux-mêmes et il y a donc moins de personnel au service. Au total, le nombre de travailleurs n'a pas changé, c'est seulement la répartition des tâches et du temps qui a été revue.

## INSERTION SOCIOPROFESSIONNELLE

Si votre équipe de cuisine est trop réduite pour pouvoir assurer la transformation des légumes bruts, l'insertion socioprofessionnelle peut apporter une aide précieuse et s'avérer une bonne **solution** « **win-win** ». On entend par « insertion socioprofessionnelle » le **soutien à des personnes fragilisées** (infraqualifiés, primo-arrivants, jeunes en décrochage scolaire, etc.) par la mise à disposition d'un **emploi** ou d'une **formation** en vue d'une **réinsertion professionnelle et sociale**. L'objectif de la démarche consiste à rendre le **travailleur autonome** dans le long terme et cadre parfaitement avec le **pilier social** de l'alimentation durable.



## BONNES PRATIQUES

### Résidence Les Tilleuls, Saint-Gilles

Aux Tilleuls, maison de repos publique liée au CPAS de Saint-Gilles, la dimension sociale fait partie intégrante du projet de cantine durable. Dix-sept travailleurs, dont neuf articles 60, sont employés en cuisine pour le portionnement, la distribution et le nettoyage. Une équipe de cette ampleur est nécessaire pour assurer un service 7 jours/7 et 365 jours par an.

Jean Spinette, président du CPAS : « *Le travail que nous menons à la cantine, c'est aussi de l'insertion socioprofessionnelle. En tant que CPAS, cette dimension nous tient très à cœur. Dans la restauration collective, secteur qui demande en partie des emplois peu qualifiés, on doit absolument penser insertion et égalité des chances.* »

### Cuisine centrale de Blocry, Ottignies-Louvain-la-Neuve

La cuisine centrale de Blocry a signé une convention avec le CPAS d'Ottignies-Louvain-La-Neuve pour la mise à disposition d'un travailleur en décrochage social. L'engagement de ce travailleur s'est fait sur la base de l'article 60. Pendant plusieurs mois, celui-ci a bénéficié d'une formation de commis de cuisine, a appris la découpe, la transformation et la cuisson des légumes locaux de saison. A la suite à cette formation, il a pu se positionner sur le marché de l'emploi et trouver un travail plus qualifié.

Bon à savoir également : des entreprises de travail adapté (ETA) cherchent à développer de nouvelles activités dans le secteur de la transformation de légumes (la « 4<sup>ème</sup> gamme ») et des projets de légumeries collectives sont à l'étude, tant en conventionnel qu'en bio.



© D. Telemans - Ferme Nos Pillis



Plusieurs **partenaires** peuvent être contactés pour nouer des coopérations d'insertion socioprofessionnelle :

- services sociaux communaux
- CPAS
- centres de formation
- entreprises de travail adapté (ETA)
- entreprises de formation par le travail (EFT)
- entreprises d'insertion
- missions locales pour l'emploi (Région bruxelloise)/missions régionales pour l'emploi (Wallonie)
- etc.

Privilégiez ces types de filières à forte plus-value sociale qui entrent parfaitement en cohérence avec les principes de l'alimentation durable et renseignez-vous régulièrement.

## OUTIL

### Trouvez le bon partenaire

- Fédérations de l'insertion socioprofessionnelle :  
Febisp(FR) - [www.febisp.be](http://www.febisp.be)/Febio (NL) - [www.febio.be](http://www.febio.be)
- Fédération des entreprises de travail adapté :  
Febrap - [www.febrap.be](http://www.febrap.be)



**Mots clés :** légumerie - frais - équipement - logistique - organisation du travail - insertion socioprofessionnelle



CANTINE DURABLE

# Décoder les étiquettes

...

Comprendre ce que nous  
disent les emballages





# Décoder les étiquettes

## Comprendre ce que nous disent les étiquettes

### INTRODUCTION

L'étiquette ou l'emballage d'un produit apporte généralement une aide précieuse dans le choix des denrées alimentaires. Malheureusement, les responsables marketing rivalisent d'imagination pour couvrir les emballages de pictogrammes et logos qui ne sont parfois que de la poudre aux yeux. Alors même que les informations utiles sont noyées et présentées de façon incompréhensible.

Autant dire qu'il faut un apprentissage pour décrypter et savoir lire entre les lignes, et choisir ses produits en connaissance de cause. Mais cela en vaut la peine. Soyez curieux et demandez les fiches techniques des produits à vos fournisseurs pour compléter vos informations.

### INFORMATIONS DISPONIBLES

Certaines informations sont régies par la loi et obligatoires sur les emballages et étiquettes des produits industriels préemballés. D'autres sont facultatives et indiquées selon le bon vouloir du fabricant.

INDICATION	INFORMATION(S)	REMARQUE(S)	EXEMPLE(S)
Dénomination	type de produit		« moutarde », « lait demi-écrémé »
Quantité nette	quantité contenue	le poids ou la quantité mentionnée ne tient pas compte de l'emballage	« 200 g e », « 1 L e »
Numéro de lot	numéro du lot chez le fabricant	- permet la traçabilité du produit en cas de problème - pas uniformisé sur tous les produits	"L106500", "200121907", "11.006"
Liste des ingrédients	composition de l'aliment (voir ci-dessous)	obligatoirement établie dans l'ordre décroissant de l'importance pondérale dans la composition de l'aliment	"vinaigre de cidre (51%), eau, graines de moutarde (20%), sel marin"



Date limite de consommation (DLC)	date jusqu'à laquelle le produit peut être consommé sans risques pour la santé (voir fiches "Conservation et stockage" et "Gaspillage alimentaire")	s'applique obligatoirement aux produits périssables qui conservent moins de trois mois (viande, poisson, etc.)	'à consommer avant le 17/06/13'
Date de durabilité maximale (DDM)	date jusqu'à laquelle le fabricant garantit la sécurité et les qualités organoleptiques et nutritionnelles du produit (texture, goût, couleur, vitamines, etc.) (voir fiches "Conservation et stockage" et "Gaspillage alimentaire")	<ul style="list-style-type: none"> <li>- s'applique aux produits peu périssables : après cette date, la qualité du produit n'est plus garantie mais la santé des consommateurs n'est pas en danger, sauf dégradation visible du produit (moisissures, etc.) (ex. conserves, chocolat, pâtes, etc.)</li> <li>- pour les produits se conservant plus de 18 mois, seule l'année est obligatoire</li> </ul>	"à consommer de préférence avant le 03/09/13" ou "à consommer de préférence avant mai 13"
Conditions de conservation	endroit où l'ingrédient doit être entreposé et/ou température	<ul style="list-style-type: none"> <li>- facultatif, déterminé par le fabricant</li> <li>- distinction possible entre conditions avant et après ouverture</li> </ul>	"conserver à l'abri de la lumière", "conserver au sec", "après ouverture, se conserve 2 jours au réfrigérateur (max. +7°C)"
Mode d'emploi	conditions d'utilisation	- facultatif	quantité d'eau à ajouter ou mode et temps de cuisson (pâtes, riz, etc.)
Pays d'origine ou provenance	lieu de provenance	<ul style="list-style-type: none"> <li>- obligatoire pour la viande bœuf et veau, les œufs, la volaille originaire de pays non-européens, le poisson, les fruits et légumes frais, l'huile d'olive, le vin et le miel</li> <li>- pour les autres produits, l'indication de la provenance est facultative et souvent inexistante ou trompeuse (par ex. des tomates cultivées en Chine et mises en boîte en Italie peuvent indiquer une provenance italienne...) "Origine: Italie", "Made in Belgium", "Miel d'origine mexicaine", "Agriculture non-UE"</li> </ul>	'Origine : Italie', 'Made in
Label (non commercial)	produit issu d'une filière de qualité différenciée	affichage obligatoire du nom et du numéro de l'organisme certificateur	
Composition nutritionnelle	apports nutritionnels par portion (voir ci-dessous)	obligatoire seulement si l'étiquetage et/ou la publicité mettent en avant des propriétés nutritionnelles ou de santé particulières pour le produit (ex. 'riche en vitamines', 'light', etc.	



## OUTIL

### Des œufs codés

Les œufs doivent porter un code composé :

- d'un chiffre qui renseigne sur les conditions de vie de la poule :
  - 0 pour le bio
  - 1 pour l'élevage en plein air
  - 2 pour l'élevage en bâtiment fermé
  - 3 pour l'élevage en cage,
- d'un code du pays d'origine (BE pour Belgique),
- du numéro d'enregistrement du producteur,
- du numéro du bâtiment de ponte (facultatif).

Si les œufs proviennent d'un pays non européen, le pays d'origine doit être indiqué sur l'emballage<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> www.testachats.be

## LISTE DES INGRÉDIENTS

La liste des ingrédients représente l'indication la plus précieuse d'un emballage. Consultez-la attentivement et si possible pour tous les produits que vous utilisez. Vous en tirerez des informations intéressantes et serez parfois surpris - positivement ou négativement.

### Ordre décroissant

Trop peu de gens le savent : la liste des ingrédients doit obligatoirement être présentée selon l'ordre décroissant de la quantité contenue dans le produit. Les ingrédients en début de liste sont donc ceux présents en majorité dans le produit.



## TRUCS & ASTUCES

### Des produits à base d'eau ou de sucre!

Si vous faites l'exercice, vous constaterez qu'une partie importante de produits industriels « bas de gamme » contiennent de l'eau ou du sucre comme ingrédient principal (par ex. les plats préparés et le chocolat). Si cela explique leur faible coût, cela pose également question sur leur qualité nutritionnelle!



## Ingrédients « cachés » et « mystères »

En y prêtant attention, vous constaterez qu'il y a du sel dans presque tous les produits industriels sucrés... et inversement! Vous trouverez par exemple du sucre dans nombre de sauces et plats préparés et du sel dans la majorité des biscuits. Parce qu'on les mange en grandes quantités, sans en avoir conscience, dans les produits transformés, plusieurs études scientifiques pointent ces ingrédients « cachés » comme une cause importante des maladies de civilisation, notamment l'obésité, le diabète et les maladies cardiovasculaires.



En poursuivant l'exercice de décodage, vous tomberez aussi fréquemment sur des appellations relativement incompréhensibles : « Nitrate de potassium » ou « E1517 » ne disent en effet le plus souvent rien au commun des mortels. Il s'agit d'additifs (conservateurs, colorants, agents de texture, etc.) qui sont, au mieux, anodins pour la qualité nutritionnelle du produit, et au pire, considérés comme nocifs pour la santé (cancérogènes, perturbateurs endocriniens, etc.).

Plusieurs centaines d'additifs alimentaires sont autorisés dans l'Union européenne et il est impossible de rentrer dans le détail ici. Pour en savoir plus et repérer ceux qui sont à éviter absolument, consultez des ouvrages<sup>2</sup> ou sites internet<sup>3</sup> qui traitent de la question. De façon générale, fiez-vous à une règle d'or : moins la liste des ingrédients est longue et plus elle est compréhensible, plus vous pouvez estimer qu'il s'agit d'un produit de qualité. Un produit composé d'une vingtaine d'ingrédients dont vous ne comprenez pas la moitié vaut rarement la peine sur le plan nutritionnel...

2 M.P. Dousset, *Savoir acheter. Le guide des étiquettes*, ed. Marabout, 2007 et C. Gouget, *Additifs alimentaires - Danger. Le guide indispensable pour ne plus vous empoisonner*, 2013.

3 [www.les-additifs-alimentaires.com](http://www.les-additifs-alimentaires.com)

## MATIÈRE GRASSE VÉGÉTALE ET SIROP DE FRUCTOSE : INGRÉDIENTS « MYSTÈRES » PAS SI ANODINS !

Avez-vous déjà remarqué le nombre d'emballages sur lesquels apparaît la mention « matière grasse (ou graisse) végétale » dans la liste des ingrédients? Pas facile de trouver un paquet de biscuits qui n'en contient pas.

Pourtant, derrière cette appellation vague se cache presque toujours l'huile de palme, le plus souvent hydrogénée et réputée pour son impact à la fois nocif sur la santé et catastrophique pour l'environnement. Pas un hasard donc si les industriels préfèrent ne pas mentionner son vrai nom, mais une fois informé, il ne tient qu'à vous d'être vigilant. De son côté, le **fructose** a longtemps été tiré du sucre de fruits et en a gardé une bonne image.

Mais aujourd'hui, c'est du blé et du maïs - grandes monocultures intensives - que le secteur agroalimentaire tire ce sirop à bas prix pour sucrer la majorité des produits industriels. Suremployé dans ces derniers, le fructose est de plus en plus pointé du doigt comme étant également une des causes aux crises actuelles d'obésité et de diabète.

### LABELS

Les labels durables fleurissent sur les emballages ces dernières années. Avant de choisir un produit pour ses labels, informez-vous sur les garanties qu'ils offrent et leur réelle plus-value. ([voir fiche « Qualité différenciée & labels »](#)) Si seule une partie des ingrédients du produit est de qualité différenciée (bio, équitable, etc.), cela doit être clairement indiqué sur l'emballage, par exemple à l'aide d'un système d'astérisques.

Dans le cas des labels Bio et Fairtrade, les cahiers des charges stipulent que seuls les ingrédients non disponibles dans le mode de production garanti (bio/commerce équitable) peuvent être non certifiés. D'autres labels moins exigeants, comme Rainforest Alliance, autorisent une certification pour seulement un pourcentage du produit - parfois à peine 10 %. Alors, soyez attentif à ce que vous payez!



## ETIQUETAGE NUTRITIONNEL

L'étiquetage nutritionnel fournit de l'information sur la quantité de substances nutritives présentes dans le produit. Elles permettent aux nutritionnistes et diététiciens de calculer les apports nutritionnels des menus et sont importantes pour les publics spécifiques, tels que les crèches, les maisons de repos, les hôpitaux, etc.

## EMBALLAGE

De nombreux pictogrammes et logos relatifs à l'emballage, pour la plupart peu clairs et méconnus, ornent également les produits alimentaires.

Pour les décrypter, [consultez la fiche « Emballages »](#).

## QUELS PRODUITS CHOISIR ?

On le voit, les étiquettes et emballages offrent nombre d'informations utiles si on prend la peine de les lire et les décoder. Celles-ci permettent d'orienter les achats vers des choix les plus durables possibles.

En règle générale, renseignez-vous auprès de vos fournisseurs sur l'origine de leurs produits et :

### Préférez :

- des produits les plus frais possible (pour une meilleure qualité nutritionnelle et pour limiter le risque de gaspillage),
- des produits d'origine locale (quand elle est indiquée et fiable),
- des produits non pré-assaisonnés,

### Bannissez :

- les produits « prêts à l'emploi »,
- les produits composés d'une longue liste d'ingrédients,
- les produits composés d'ingrédients que vous n'identifiez pas,
- les graisses végétales non identifiées et hydrogénées,
- tout type d'additifs (conservateurs, colorants, etc.).



## ORIGINE : ATTENTION AUX PIÈGES !

La consommation de produits locaux est centrale dans un projet d'alimentation durable. Malheureusement, il s'avère souvent difficile de connaître l'origine des produits transformés, la plupart ne comportant aucun étiquetage à ce sujet. Au-delà de cela, certaines informations peuvent être trompeuses ! Nombre de pâtes « italiennes » ou fromages « français » sont par exemple fabriqués à partir de céréales et lait produits dans d'autres pays. Actuellement, l'information sur le pays d'origine des ingrédients est obligatoire uniquement pour les fruits, les légumes, la viande de bœuf non transformée, le poisson, les œufs, le miel et les vins. Pour ceux-ci, vous pouvez considérer qu'il s'agit d'une information sérieuse. Pour les autres produits, vérifiez l'information autant que possible.



**Mots clés :** étiquettes - emballages - DLC - DDM - conservation  
ingrédients - composition - nutrition - origine - labels







CANTINE DURABLE

# Stockage & conservation

...

Minimiser son stock et soigner ses techniques de conservation





# Stockage & conservation

Minimiser son stock et soigner ses techniques de conservation

## GÉRER SON STOCK

Une gestion optimale de votre stock offre le **double avantage** de **limiter** vos coûts et réduire le **gaspillage** alimentaire. En alimentation durable, une règle d'or consiste donc à **éviter le stockage** autant que possible.

Pour y parvenir, trois lignes de conduite sont utiles :

- planifiez vos **achats** en fonction de vos **besoins**,
- faites **régulièrement** un **état des lieux** de votre stock (idéalement conjointement entre le responsable des menus et le responsable des achats),
- adaptez autant que possible vos **menus** à vos **stocks**.

## NE PAS CONFONDRE DLC ET DDM!

Les produits alimentaires conditionnés doivent **obligatoirement** comporter un délai de consommation. Mais la majorité des consommateurs confondent date limite de consommation (DLC) et date de durabilité minimale (DDM), ce qui engendre un énorme gaspillage alimentaire et financier!

- La **DLC** est présente sur les **denrées périssables**, à **conserver au frais**. Elle est indiquée par la formule « **À consommer jusqu'au...** » et s'applique à des produits susceptibles de présenter un **danger pour la santé** après une courte période : viande, poisson, lait frais, yaourt, charcuterie, plats cuisinés frais, etc.
- La **DDM** est présente sur les **produits stérilisés** ou présentant une **faible teneur en eau**, moins susceptibles de se dégrader et de présenter un danger pour la santé. Elle est indiquée par la formule « **À consommer de préférence avant...** » et s'applique par exemple aux biscuits, chocolat, café, boîtes de conserve, lait UHT,



boissons, encas, etc. Une fois la date passée, le fabricant ne garantit plus les qualités organoleptiques (goût, texture, odeur, couleur, etc.), mais le dépassement de la DDM ne rend pas l'aliment dangereux. Ce dernier peut encore être consommé sans risques et ne doit être jeté que si les qualités gustatives sont altérées ou si le produit présente un aspect bizarre dû par exemple à une détérioration de l'emballage.



## TRUCS & ASTUCES

### La sécurité alimentaire avant tout!

**Attention** : les règles sont plus strictes pour des publics dont l'immunité est fragile (crèches, hôpitaux, etc.). Dans tous les cas, le respect des normes AFSCA est bien entendu d'application.

## L'ART DE LA CONSERVATION

Si on recommande de limiter le **stockage** dans le cadre d'un projet d'alimentation durable, un minimum de stock s'avère toutefois **inévitabile et utile** dans certains cas. La **conservation** devient alors l'art du stockage : conserver le **mieux** et le plus **longtemps** possible!

### Produits secs

Pour rappel, les produits « secs » comprennent tous les ingrédients qui doivent être conservés dans une **réserve sèche**, à **température ambiante** : huiles, vinaigres, condiments, conserves, bocaux, etc. Une partie des **légumes** (pommes de terre, oignons, carottes, etc.) peut également être placée dans une cave ou un endroit frais et sombre et entrer dans cette catégorie.

Pour limiter les emballages, achetez les produits secs de préférence **en vrac** (**voir fiche « Emballages »**). Une fois les conditionnements ouverts, **reconditionnez-les** en veillant aux points ci-dessous :

1. utilisez des **emballages étanches et résistants** (par ex. bacs en plastique avec couvercles) pour éviter les nuisibles,
2. privilégiez les **emballages gastronomés**<sup>1</sup> pour un rangement clair, facile et propre,
3. **ré-étiquetez** les produits reconditionnés avec un numéro de lot pour vous y retrouver par la suite,
4. organisez une **réserve** conforme aux normes d'hygiène alimentaire,
5. équipez votre réserve d'**étagères gastronomées**,
6. adoptez un rangement **FIFO**.

<sup>1</sup> Bacs conformes à des standards de dimension définis internationalement.



## Produits frais

Pour rappel, la conservation des produits frais se fait en frigo ou chambre froide positive.

Pour l'organisation de ceux-ci, pensez à ranger selon la « marche en avant »<sup>2</sup> et gérez rigoureusement les dates de conservation.



## TRUCS & ASTUCES

### Adoptez le réflexe FIFO (First In First Out)!

Quel que soit le lieu de stockage (sec, frais ou surgelé), rangez toujours les produits à la date de conservation la plus longue derrière et ceux à la date de conservation la plus courte à portée de main. Cela nécessite de vérifier votre rangement régulièrement, mais vous évite de jeter nombre de denrées périmées, et vous permet donc de lutter contre le gaspillage alimentaire et de réduire vos coûts.

## Produits surgelés

De façon générale, en alimentation durable les aliments **frais** sont à **privilégier** et les **surgelés** à éviter autant que possible. Ils sont cependant souvent partiellement incontournables en collectivité, ne fût-ce que pour pouvoir **grouper les commandes** chez un fournisseur.



## TRUCS & ASTUCES

### Circuits courts et surgélation

Le conditionnement par surgélation est souvent un mal nécessaire pour conserver des marchandises achetées fraîches en circuit court, surtout si l'on s'adresse à un fournisseur local pour seulement un ou deux produits. L'achat de petites quantités ne peut pas être rentabilisé et les livraisons répétées génèrent un impact environnemental négatif. Dans ce cas, il est préférable d'augmenter son volume de commandes et d'organiser la conservation par surgélation, en respectant strictement la législation en matière de sécurité alimentaire : diviser et renommer en lots, étiqueter, etc.<sup>3</sup>

La conservation des surgelés se fait bien entendu en **congélateurs** ou **chambre froide négative**.

Pour les conserver au mieux, adoptez les principes suivants :

1. rangez-les par **familles de produits**,
2. suivez un rangement par date (**FIFO**),
3. choisissez des **emballages transparents** pour une meilleure visibilité,
4. faites « **tourner** » le stock,
5. surgélez par **petites quantités** pour éviter le gaspillage alimentaire,
6. **étiquetez** soigneusement les produits (pour la congélation artisanale),
7. établissez une **fiche d'utilisation** pour chaque congélateur.

<sup>2</sup> Divisez votre chambre froide en zones, en évitant la contamination entre les denrées brutes (par ex. : légumes non-nettoyés) et les produits déjà transformés.

<sup>3</sup> Voir les normes AFSCA : [www.afsca.be](http://www.afsca.be)



## Congélation artisanale

Certains plats préparés non présentés au public peuvent faire l'objet d'une congélation en vue d'une réutilisation future. Cette pratique, appelée « congélation artisanale », est autorisée par l'AFSCA mais doit être parfaitement maîtrisée et faire l'objet d'une attention minutieuse et d'un contrôle régulier. Elle est précieuse pour lutter contre le gaspillage alimentaire, mais une erreur ou une négligence peut avoir des conséquences graves...

### Règles à suivre :

1. le plat doit être refroidi rapidement selon les normes de sécurité alimentaire<sup>4</sup>,
2. le plat doit être emballé de façon étanche (idéalement dans un emballage sous vide),
3. identifiez le plat avec une étiquette comportant le nom du produit, la date de fabrication et la DLC (huit semaines après la date de fabrication),
4. ne surgelez jamais de viande hachée crue : s'il vous reste du haché non préparé, cuisez-le, puis rangez-le au congélateur après refroidissement en cellule de froid,
5. tenez à jour une fiche de suivi de vos congélations artisanales (fiche d'enregistrement avec entrées et sorties),
6. rangez vos congélations artisanales dans un congélateur à part et, comme pour le reste, adoptez un rangement FIFO.

<sup>4</sup> Passage de 65° à 4° en deux heures : voir les guides d'auto-contrôle de l'AFSCA ([www.favv-afsca.be/autocontrole-fr/guides](http://www.favv-afsca.be/autocontrole-fr/guides)).

## Emballages sous vide

Le sac ou sachet sous vide est un emballage duquel on a retiré l'air à l'aide d'une pompe. Cette technique vise à enlever l'atmosphère du paquet pour protéger et conserver son contenu. Le processus de dégradation de l'aliment est ralenti, permettant une meilleure conservation et une utilisation plus longue.

Les avantages de cette pratique sont nombreux :

1. conservation plus longue des aliments,
2. arrêt de la perte d'humidité,
3. préservation de la fraîcheur,
4. maintien des qualités organoleptiques (goût et couleur),
5. conservation des vitamines et sels minéraux,
6. planification de l'utilisation des marchandises,
7. étanchéité optimale du sachet en cas de congélation artisanale (les aliments ne sont pas « brûlés » par le froid).

Pour des repas demandant une mise en place importante, cette technique permet de planifier le travail sur plusieurs jours. C'est donc une aide précieuse pour les préparations « maison ».

Comme pour les autres types de re-conditionnement, il est important d'étiqueter chaque sac sous vide avec :

- le nom du produit
- la date de fabrication
- la DLC.

Des machines sous vide de différents prix sont proposées sur le marché. À chaque collectivité de choisir celle qui convient le mieux à son budget et ses besoins. N'oubliez pas que l'acquisition d'un tel outil permet d'éviter les pertes de denrées et peut dès lors être rentabilisé en quelques mois.



### TRUCS & ASTUCES

Dans un self d'entreprise, il est toujours difficile de connaître à l'avance la quantité de grillades qui sera vendue quotidiennement. L'achat de steaks ou de blancs de volaille conditionnés sous vide, individuellement ou par paquets de dix, permet au chef de cuisine de sortir ses ingrédients au fur et à mesure du service et des jours de la semaine. Un steak sous vide se conserve une dizaine de jours.

**Mots clés :** stockage - conservation - DLC - DDM - FIFO - produits frais - secs - surgelés - sous vide







CANTINE DURABLE

# Emballages



Limiter pour réduire  
l'impact environnemental







shoppers, etc. peuvent aussi faire l'objet d'un tri sélectif. Renseignez-vous auprès du service collecteur de déchets. Il peut généralement vous vendre des sacs de tri spécifiques pour ces plastiques industriels (souvent par sacs de 400 litres).



## TRUCS & ASTUCES

### Enlèvements spécialisés à Bruxelles

Sur le marché bruxellois, plusieurs sociétés privées d'enlèvement de déchets proposent diverses possibilités : « tout venant », déchets organiques, PMC, plastiques d'emballage, carton et papier, etc. Certaines proposent un kit de sensibilisation. Les enlèvements sont réalisés une ou deux fois par semaine suivant les volumes à enlever.

## RECYCLEZ, C'EST BIEN... PRÉVENIR C'EST MIEUX!

Le plastique recyclé est transformé en tissu par exemple pour la fabrication de vêtements, tapis et autres chaussures de sport. Avec vingt-sept bouteilles d'eau minérale, on peut fabriquer un chandail en laine polaire. Le recyclage de l'aluminium permet quant à lui d'économiser 95 % d'énergie par rapport à sa production à partir de matières premières<sup>1</sup>. Alors, pensez à rincer et trier vos emballages. Mais gardez toujours en tête que le meilleur emballage... est celui qui n'existe pas!

<sup>1</sup> L. Waridel,  
L'Envers de l'assiette,  
Ecosociété, 2010.

## S'Y RETROUVER DANS LES LOGOS

Nombre de pictogrammes et labels liés à l'emballage sont présents sur les produits alimentaires. Mais le plus souvent, ils sont peu clairs et leur sens est mal connu. Petit aperçu, classé selon le « degré écologique », qui vous montrera que certains sont plus sérieux que d'autres.

LOGO	SIGNIFICATION	INTÉRÊT POUR :
	Compostable (contrôlé par un organisme agréé) Remarque : compostable uniquement dans un compost industriel	Achat
	Emballage consigné (à condition que vous le retourniez au fournisseur bien sûr!)	Achat/tri

<b>Bulle à verre</b> 	Invitation à recycler le verre	Tri
<b>Ecotaxe</b> 	Flèches vers l'extérieur = sans écotaxe / Flèches vers l'intérieur = avec écotaxe (obligatoire et contrôlé)	Achat
<b>FSC</b> 	Produit à partir de matériaux issus de forêts gérées durablement	Achat
<b>Ruban de Möbius</b> 	Recyclable (peu contrôlé)	Tri
<b>Ruban de Möbius</b> 	Produit à partir de matières recyclées (peu contrôlé)	Achat
<b>Triangle du recyclage</b> 	<p>Spécification du type de plastique de l'emballage (pictogramme volontaire, non contrôlé) accompagné d'un chiffre qui correspond à un type de plastique (pas tous recyclables) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 : PET (bouteille d'eau)</li> <li>- 2 : PEHD (bouteille de détergent ou de shampoing)</li> <li>- 3 : PVC (tuyau d'eau gris, gaine électrique)</li> <li>- 4 : PELD (film d'emballage)</li> <li>- 5 : Polypropylène (bouchons de boissons gazeuses)</li> <li>- 6 : Polystyrène (tableau de bord, isolation)</li> <li>- 7 : autres plastiques</li> </ul>	Tri
<b>Alu</b> 	Emballage composé d'aluminium	Achat
<b>Tidy Man</b> 	Invitation à ne pas jeter sur la voie publique	Tri
<b>Point vert</b> 	Le fabricant verse sa contribution (obligatoire) à un organisme agréé pour la gestion de ses emballages (ne signifie donc pas que l'emballage est recyclable!)	--

## EMBALLAGES À PRIVILÉGIER

Le tableau ci-dessous recense, par catégorie de produits, les emballages actuellement disponibles pour une restauration collective durable, sur la base de l'ordre de priorité établi plus haut. Cette question évolue rapidement et des innovations sortent régulièrement. Mais quel que soit l'intérêt des emballages plus écologiques, n'oubliez pas que l'objectif doit toujours rester « zéro déchet ».

FAMILLE DE PRODUITS	CONDITIONNEMENT RECOMMANDÉ	MATÉRIEL DE CONDITIONNEMENT	CAUTION	RECYCLAGE
Biscuits	Vrac 1-2-5 KG	Carton		100 %
Boissons	Bouteilles verres		Bacs cautionnés	100 %



Boîtes conserve	Grand 3-5 L.	Conserve métallique		100 %
Céréales	Vrac 5-10-25 KG	Papier cartonné		100 %
Eaux	Robinet	Cruches/fontaine au self		--
Fond de sauce	Grand 5-10 KG	Seau plastique réutilisable		0 % mais réutilisé
Lait	Vrac 5-10L.	Carton + plastique		100 %
Légumes frais	Vrac		Bacs cautionnés	100 %
Légumes surgelés	Vrac 2,5-10 KG	Plastique + carton		100 %
Pâtes	Vrac 5-10-25 KG	Plastique		100 %
Pommes de terre (épluchées)	Vrac 5-10 KG	Plastique		100 %
Riz	Vrac 20-25 KG	Papier cartonné		100 %
Roux/liants	Grand 5-10-25 KG	Sacs plastiques		100 %
Sucre morceaux	Vrac 1-10 KG	Carton non emballé individuel		100 %
Sucres fins	Vrac 5-10-25 KG	Papier cartonné		100 %
WPO	Vrac	Film simple recyclable	Bacs cautionnés	100 %
Yaourts/ Fromages blancs	Vrac 5 L.	Seau réutilisable		0 % mais réutilisé



**Mots clés : emballages - déchets - tri - recyclage  
conditionnements - vrac - logos - labels**



CANTINE DURABLE

# Convivialité & service

...

Faire du repas  
un moment de plaisir





# Convivialité & service

Faire du repas un moment de plaisir

Dans une journée chargée et parfois stressante, il est important que la pause de midi offre un moment de convivialité. Le temps du repas est également l'occasion de se changer les idées et de se détendre. Pour cela, l'ambiance doit être accueillante et agréable. La recherche du bien-être des convives fait partie intégrante des critères d'un repas durable.

## BONNE PRATIQUE

### La voix des usagers

Une enquête sur les cantines, menée en France auprès de 1400 élèves dans 44 établissements scolaires<sup>1</sup>, met en évidence l'importance de la qualité du cadre et de l'accueil du restaurant dans l'appréciation globale de la qualité des repas :

*« Les avis exprimés sur la qualité du repas sont liés à la perception plus globale du restaurant scolaire. Ainsi, les sondés qui considèrent que les plats principaux sont bons ont généralement un avis favorable sur le cadre du restaurant scolaire et sur sa propreté.*

*Ces résultats invitent à envisager la qualité comme un tout : améliorer le contenu des assiettes, si le cadre du restaurant demeure peu accueillant, risque de ne modifier qu'à la marge la perception des convives. »*



<sup>1</sup> Enquête « Cantines »,  
CLCV-MAAP,  
décembre 2009,  
[www.agriculture.gouv.fr](http://www.agriculture.gouv.fr)



## ORGANISATION DU SERVICE

Les repas préparés sont distribués et consommés selon une organisation propre à chaque collectivité. Plusieurs modes de service existent.

Il est important de s'adapter au mieux aux types d'usagers concernés :

- **service sur assiette** : indiqué pour les crèches, les écoles maternelles, les maisons de repos et les hôpitaux, c'est le concept de type familial qui est mis en avant (proximité avec les convives, assistance, adaptation aux régimes, etc.),
- **self-service linéaire** : indiqué pour les restaurants d'entreprise, les écoles primaires et secondaires, les écoles supérieures et les universités, les prisons, etc.,
- **self-service en îlots** (aménagé en zones par types de produits) : indiqué pour les selfs de grande capacité ayant besoin de fluidifier le service.



Le mode de service représente la partie la plus visible de la restauration collective et peut avoir une influence importante sur la « durabilité » du restaurant, notamment sur le **type de repas servis** et le **gaspillage alimentaire** (voir fiches « **Plan alimentaire & menu design** » et « **Gaspillage alimentaire** »).

L'organisation du service est souvent appelée à être modifiée lors d'une **rénovation**. C'est alors le moment idéal pour la repenser en tenant compte des **aspects durables** : types de repas, adaptation aux usagers, bien-être des convives, respect de l'environnement, maîtrise des coûts, gaspillage alimentaire, etc.



## TRUCS & ASTUCES

### « À emporter » dans les écoles secondaires

Les élèves du secondaire apprécient de pouvoir sortir de l'école pendant le temps de midi. Ils privilégient dès lors rarement un repas à table qui occupe l'essentiel de leur pause. Pourquoi ne pas leur proposer une offre à emporter (sandwichs, cornets de pâtes, soupe, etc.), permettant de combiner leur envie de liberté et une alimentation saine et durable? Pour vous inspirer, consultez les fiches recettes de ce guide.

## TEMPS DE REPAS

La durée du **temps d'attente** et du **temps de repas** intervient pour beaucoup dans le **bien-être** des convives. Impossible de se détendre si l'on attend longtemps alors qu'on a faim ou qu'on est pressé. Inversement, difficile de savourer un repas qu'on doit ingurgiter au pas de charge...

La durée moyenne de prise du repas doit tenir compte du **public cible** :

- 45 minutes pour les enfants en **maternelles** et les **personnes âgées**,
- 30 minutes pour les enfants à l'**école fondamentale** et les adultes,
- 20 à 30 minutes pour les élèves du **secondaire**.

Ce timing concerne la **durée réelle** du repas et ne doit pas comprendre la durée d'attente. D'où l'importance de bien **organiser l'accueil** et de choisir le **type de service** le plus approprié, pour que les convives ne passent pas plus de temps à attendre leur repas qu'à le savourer.

## FORMATION DU PERSONNEL

Le rôle des **équipes de cuisine et de service** est primordial pour **accompagner les convives au changement dans un programme d'alimentation durable** : explication des menus, découverte des produits, lutte contre le gaspillage, etc. Mais si les travailleurs sont compétents pour le service lui-même, ils ne sont pas toujours à l'aise dans ce rôle d'accompagnement. Pour les y aider, il est important de prévoir au minimum une activité d'explication, voire si possible une réelle formation, pour les équipes de cuisine et de service. (**voir fiche « Participation des parties prenantes »**)



## OUTIL

### Formations gratuites de Bruxelles Environnement

Depuis plusieurs années, l'administration bruxelloise propose des formations théoriques et pratiques en alimentation durable pour les acteurs de la restauration collective.

**Infos et contact : [info@bruxellesenvironnement.be](mailto:info@bruxellesenvironnement.be)  
[www.bruxellesenvironnement.be/cantinesdurables](http://www.bruxellesenvironnement.be/cantinesdurables)**

### BONNE PRATIQUE

#### Formation en alimentation durable du personnel de service

Dans son catalogue de formations, un service de catering engagé pour le durable propose des formations au personnel de service des repas scolaires. L'objectif consiste à améliorer l'accueil au moment du repas par l'apport d'outils et l'explication des principes de l'alimentation durable. Ces formations participatives sont organisées sous la forme de mises en situation et jeux de rôles. Une dégustation des nouveaux plats qui seront servis durant l'année permet au personnel de service de découvrir avant les enfants les nouveaux produits, de pouvoir donner son avis sur la saveur, la présentation, de proposer des améliorations de la recette afin de l'adapter au mieux au goût des enfants, etc. Cette dégustation offre également une occasion de valoriser leur fonction sur le temps de midi. Et le jour où le repas est proposé, le personnel est capable d'expliquer l'origine des produits et la recette et encouragera plus volontiers les enfants à bien manger.



## AFFICHAGE DU MENU

La qualité de l'accueil dans le restaurant passe également par la **diffusion** et l'**affichage** du menu. Pensez à le diffuser par les **voies de communication disponibles et adaptées** à votre public :

- tableau
- valves
- écran télé
- intranet
- site internet
- réseaux sociaux
- etc.

Chaque fois que c'est possible, complétez le menu par de l'**information sur vos initiatives durables** : indiquez-y notamment les produits locaux et de qualité différenciée, par exemple sous la forme de dessins ou pictogrammes.



## AMÉNAGEMENT DU RESTAURANT

L'aménagement du restaurant influe fortement sur le bien-être des usagers. Si l'on considère qu'un repas durable doit intégrer la convivialité, il est important d'y porter attention et d'agencer vos locaux le plus confortablement possible, en tenant compte de l'espace, du bruit, de la décoration et de la lumière.

### ESPACE

A titre d'exemple, des normes françaises<sup>2</sup> recommandent une surface minimale accessible de 2 m<sup>2</sup> par place assise pour les restaurants scolaires. Elle assure le confort avant, pendant et après la prise du repas. A notre connaissance, il n'existe pas de norme similaire en Belgique.

### BRUIT

Le bruit de fonctionnement doit être inférieur à 55 dB(A)<sup>3</sup> et le niveau sonore au moment du repas doit être inférieur à 76 dB(A). Si la salle de votre restaurant est trop bruyante, des solutions existent pour atténuer le problème :

- panneaux de cloisonnement,
- disposition des tables (évités les tables trop longues),
- meubles,
- feutrines au pieds des chaises,
- sets de table réutilisables amortissant le bruit des couverts,
- etc.

Renseignez-vous auprès des professionnels de l'aménagement horeca.

## RESTAURANT SCOLAIRE BRUYANT

Selon l'enquête citée plus haut<sup>4</sup>, le restaurant scolaire est visiblement un lieu bruyant : 90 % des élèves du primaire et plus de 70 % des élèves du second degré considèrent qu'il y a du bruit à la cantine.

<sup>2</sup> Norme NF X50-220

<sup>3</sup> dB(A) est utilisé pour mesurer les bruits environnementaux; il s'agit d'un décibel pondéré A qui constitue une unité du niveau de pression acoustique.

<sup>4</sup> Enquête « Cantines », CLCV-MAAP, décembre 2009, [www.agriculture.gouv.fr](http://www.agriculture.gouv.fr).

## DÉCORATION

Des éléments décoratifs simples et peu coûteux peuvent considérablement changer l'image et la convivialité d'une salle de restaurant :

- des bacs de plantes naturelles ou artificielles,
- un nappage ou des sets de table,
- la couleur des murs,
- l'affichage,
- etc.



Pensez à utiliser les affiches gratuites, ludiques et colorées, de sensibilisation à l'alimentation durable que vous pouvez vous procurer auprès d'institutions publiques et d'associations ([voir fiches « Communiquer & sensibiliser » et « Ressources »](#)).



## TRUCS & ASTUCES

### Valorisez les cuisiniers et les producteurs

Pourquoi ne pas profiter de la salle de restaurant pour créer du lien avec l'équipe de cuisine et certains producteurs, par exemple par l'affichage d'un portrait de ceux-ci?

## ÉCLAIRAGE

Un bon éclairage apporte un attrait supplémentaire à la **salle** et met en valeur les **repas**. Pensez à l'**adapter** au type de **public** et de **service** du restaurant. La lumière naturelle est toujours préférable. Quand c'est possible, privilégiez les lieux bien orientés avec baies vitrées. Autrement, prévoyez de l'éclairage basse énergie de bonne qualité, c'est-à-dire imitant au mieux la lumière naturelle.



## THÈMES ET ÉVÉNEMENTS

Luttez contre la monotonie et animez votre salle de restaurant en diffusant de l'information et en suscitant la participation des convives. Proposez par exemple régulièrement :

- des menus à thèmes
- des menus découverte d'un pays ou d'un ingrédient
- la mise à l'honneur d'un ingrédient local et de saison
- un thème festif
- des tables découverte
- une boîte à suggestions
- des anniversaires

voir fiche « Communiquer & sensibiliser »



**Mots clés :** convivialité - service - équipement - logistique  
temps de repas - formation - communication  
consommateurs



CANTINE DURABLE

# Gaspillage alimentaire

...

Mieux comprendre & réduire





# Gaspillage alimentaire

Mieux comprendre & réduire

## INTRODUCTION

Le gaspillage alimentaire concerne les produits destinés à l'alimentation humaine qui sont perdus ou jetés avant d'avoir été consommés. Il ne doit pas être confondu avec les déchets alimentaires, impropres à la consommation comme certaines épiluchures, os, coquilles, noyaux, etc.

Les chiffres relatifs au gaspillage alimentaire ne peuvent laisser indifférent. On estime qu'un tiers de la production alimentaire mondiale est gaspillée. Que de ressources (terres arables, eau, énergie) dilapidées en vain! C'est aussi de quoi nourrir largement le milliard de personnes qui souffre de faim dans le Sud, mais également les bénéficiaires de l'aide alimentaire chez nous. Enfin, ce gaspillage entraîne un coût pour tous les acteurs de la chaîne alimentaire qui produisent, transforment, transportent, stockent, emballent et achètent des denrées qui ne seront au final pas consommées.

La prévention de ce gaspillage est un enjeu mondial auquel chacun peut contribuer<sup>1</sup>. Dans nos pays industrialisés, l'essentiel du gaspillage se produit en bout de chaîne, dans les étapes de distribution et de consommation. La restauration collective a un rôle crucial à jouer en la matière. En effet, rien qu'en Région bruxelloise, près de 75 millions de repas sont servis annuellement dans les restaurants de collectivité et la proportion de repas pris hors domicile ne cesse d'augmenter.

## LE GASPILLAGE EN RESTAURATION COLLECTIVE

En restauration collective, les quantités perdues sont souvent considérables, et bien supérieures à ce que l'on imagine. Divers facteurs sont invoqués pour expliquer la difficulté de le réduire (sécurité alimentaire, habitudes des consommateurs, mode de livraison, etc.).

Réduire ce gaspillage constitue pourtant une piste d'action prioritaire dans un projet d'alimentation durable, puisqu'elle permet de faire des économies qui peuvent être réaffectées à d'autres initiatives plus coûteuses, telles que l'introduction de produits labellisés ou l'achat de matériel (**voir fiches** « **Maîtriser son budget** », « **Qualité différenciée & labels** », « **Légumerie et**

<sup>1</sup> En savoir plus :  
T. Stuart & B. Lhoste,  
*La grande (sur-)bouffe.*  
*Pour en finir avec*  
*le gaspillage alimentaire,*  
Rue de l'échiquier, 2012,  
91 p.



**gestion du frais » et « Stockage & conservation »).** Elle contribue en outre efficacement à l'image de la collectivité et constitue un bon vecteur de mobilisation pour l'ensemble des acteurs.

Des initiatives prises dans des restaurants d'entreprises et d'écoles ont montré qu'il est possible de fortement réduire ce gaspillage, en travaillant à la fois sur l'offre, le service et la sensibilisation de la clientèle.

## SE METTRE EN ACTION

L'idéal consiste à procéder par étape pour d'abord faire prendre conscience du problème et ensuite identifier les actions les plus adaptées à votre structure (**Voir fiches « Participation des parties prenantes » et « Élaborer & suivre son plan d'action »**).

Une première étape de diagnostic par pesage est indispensable pour prendre conscience de l'ampleur du problème. En fonction des moyens humains disponibles, vous pouvez opter pour un diagnostic plus ou moins poussé

**Niveau 1 :** Pesage du gaspillage alimentaire tous postes et ingrédients confondus pendant quelques jours, avec extrapolation des données sur une année. Ce chiffre global peut servir pour une première sensibilisation au sein de votre établissement (personnel de cuisine et consommateurs) et constituer une étape préalable à une mobilisation plus large.

**Niveau 2 :** Pesage du gaspillage par poste distinct (excédents de production, retours d'assiettes, restes du salad bar, restes de soupe, gestion du stock, etc.) sur une durée de minimum une semaine. Les données obtenues permettent d'identifier de façon plus précise sur quels postes les actions prioritaires devront être menées.

**Niveau 3 :** Similaire au niveau 2, mais en séparant les types d'ingrédients (féculents, protéines, légumes, laitages, etc.) par pesage ou estimation visuelle. Ce niveau permet d'aller encore plus loin dans l'analyse et d'identifier par exemple quels aliments sont les moins appréciés des consommateurs ou systématiquement préparés en trop grandes quantités.

## L'OUTIL D'ÉVALUATION « CANTINES DURABLES »

Bruxelles Environnement met à votre disposition un outil d'évaluation gratuit, disponible sous la forme d'un fichier Excel dans lequel intégrer vos données de diagnostic et

de suivi. Cet outil fournit des mesures sur de nombreux aspects de l'alimentation durable et comporte un volet indépendant sur le gaspillage alimentaire avec différents niveaux de détails.

Pour télécharger l'outil et consulter le manuel d'utilisation : [www.bruxellesenvironnement.be/cantinesdurables](http://www.bruxellesenvironnement.be/cantinesdurables)

Une fois le diagnostic établi, vous pourrez fixer vos objectifs de réduction de manière réaliste et en concertation avec les acteurs concernés.

Pour choisir les actions prioritaires, l'idéal consiste à avoir réalisé au minimum un diagnostic de niveau 2 qui vous permet d'identifier les postes qui génèrent le plus de gaspillage. Rien ne sert par exemple de proposer des actions de sensibilisation vers les consommateurs si le diagnostic montre que le plus gros gaspillage se situe à la production.

### BONNE PRATIQUE

#### Pour commencer, des actions simples et un bon retour sur investissement

Le Conseil Régional Nord Pas de Calais, partenaire du projet GreenCook, a mené un projet pilote dans 10 lycées. Les résultats de l'expérience montrent qu'en moyenne 159 € sont gaspillés chaque jour par les lycées pendant le lunch. À l'échelle d'une année cela représente 29 978 € par lycée!

Le projet a également mis en évidence qu'il était souhaitable de commencer par une ou deux actions assurant un retour sur investissement rapide pour consolider le soutien au projet avant de mener des initiatives plus ambitieuses. Les actions sur le pain (modification de son emplacement, rationnement, etc.) offrent un bon exemple :

- elles requièrent peu de temps et d'argent,
- les résultats sont rapidement visibles et s'avèrent motivants pour les parties prenantes,
- les bénéfices attendus peuvent être importants en termes d'impact sur l'environnement (empreintes eau et carbone) et d'économies (plusieurs milliers d'euros par an).

N'oubliez pas non plus le respect de la hiérarchie de la prévention des déchets. Le compostage et la biométhanisation sont souvent invoqués comme les solutions au problème du gaspillage alimentaire. Or, si ces



techniques permettent de mieux valoriser les déchets organiques, il convient avant tout de privilégier les actions de prévention en amont pour réduire au maximum tant l'impact environnemental que les coûts.

La hiérarchie suivante est recommandée lorsque vous choisissez les actions à mettre en œuvre :

1. prévention - toujours la meilleure option
2. réutilisation (en interne ou par le don alimentaire)
3. recyclage (compostage)
4. valorisation énergétique pour éviter l'incinération (biométhanisation).

### BONNE PRATIQUE

#### Écoles communales de Watermael-Boitsfort

En octobre 2011, la cuisine centrale de Watermael-Boitsfort et l'ensemble des parties prenantes aux repas scolaires (personnel encadrant, directions d'école et personnel de cuisine) se sont lancés le défi de diminuer le gaspillage alimentaire. Le personnel de cuisine a pesé les restes alimentaires durant deux mois (restes des produits, restes d'assiettes et restes de service). Le résultat était largement supérieur aux attentes : 35 % de restes alimentaires!

Un plan d'action a été élaboré, avec pour premier objectif de réduire le gaspillage de 25 % pour juin 2012. Les actions mises en œuvre concernaient principalement la sensibilisation des enfants, dans les classes et les restaurants scolaires, et la formation participative du personnel encadrant, notamment aux techniques de portionnement. À l'échéance de juin 2012, l'objectif de 25 % était atteint et des actions supplémentaires ont été planifiées pour l'année scolaire suivante.

### ACTIONS DE PRÉVENTION

En restauration collective, le gaspillage s'opère à toutes les étapes de la chaîne, des achats à la consommation finale. Heureusement, nombre de solutions existent, pour certaines très faciles à mettre en œuvre. Et si d'autres demandent un peu de réorganisation ou d'investissement, n'oubliez pas qu'à terme, lutter contre le gaspillage, c'est tout bénéfique pour votre budget! Ci-dessous quelques pistes.

ÉTAPES	SOLUTIONS
<b>ACHATS</b>	
Fournisseurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choisir les meilleurs jours de livraison par rapport à son planning de menus</li> <li>• Privilégier les circuits courts qui limitent le gaspillage à toutes les étapes de la chaîne (voir fiche "Fournisseurs")</li> </ul>
Quantités	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planifier ses achats</li> <li>• Se référer au cahier de grammages en tenant compte du type de consommateurs</li> <li>• Adapter ses commandes aux besoins (ne pas prévoir systématiquement une marge d'erreur)</li> <li>• Désigner une seule personne responsable des achats</li> <li>• Ne pas céder aux promotions des fournisseurs (voir fiches "Achats et réception des marchandises" et "Grammages")</li> </ul>
<b>STOCKAGE</b>	
Espace et matériel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire installer une chambre froide, cellule de refroidissement</li> </ul>
Quantités	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gérer son stock en veillant à le limiter au maximum</li> </ul>
DLC (dates limites de consommation)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vérifier que la DLC est suffisante dès la réception des marchandises</li> <li>• Utiliser un programme de gestion</li> <li>• Adopter un rangement FIFO rigoureux</li> <li>• Vérifier quotidiennement les denrées dont la DLC est courte</li> </ul>
Reconditionnement	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acquérir des petits contenants hermétiques pour reconditionner les ingrédients achetés en vrac</li> <li>• Effectuer un ré-étiquetage rigoureux à la réception</li> <li>• Acquérir une machine sous vide ou une scelleuse</li> <li>• Acquérir une cellule de refroidissement pour reconditionner les repas déjà cuisinés</li> </ul>
<b>PRÉPARATION</b>	
Menus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choisir son menu en fonction de la possibilité de récupérer des sous-produits de menus précédents (voir idées dans les fiches recettes)</li> <li>• Éviter de multiplier l'offre de plats</li> <li>• Instaurer une commission menu avec représentants des consommateurs</li> <li>• Introduire progressivement le(s) nouveau(x) produit(s) dans la composition des menus</li> </ul>



Nombre de repas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instaurer un système de réservations et/ou de prévision des quantités</li> <li>• Instaurer une majoration du prix d'un repas (consommé et non réservé à l'avance ou bien d'une absence non avertie)</li> <li>• Adapter l'offre au nombre de repas servis</li> <li>• Prévoir un menu de dépannage en cas de dépassement des quantités moyennes</li> </ul>
Grammages	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adapter son offre aux besoins (ne pas prévoir systématiquement une marge d'erreur)</li> </ul>
Qualité des produits	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choisir des produits de base bien frais et de qualité qui conserveront plus longtemps</li> <li>• Choisir des produits biologiques qui ne devront pas être épluchés</li> <li>• Utiliser les sous-produits (ex. bouillons d'épluchures, voir fiches recettes)</li> </ul>
Modes de préparation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Former le personnel de cuisine et le sensibiliser à la lutte contre le gaspillage</li> <li>• Limiter les épluchages (voir fiches recettes)</li> <li>• Soigner la préparation des repas (assaisonnements, herbes fraîches, etc.)</li> </ul>
Préparation différée	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Privilégier une préparation au plus proche de la distribution et/ou au plus proche du moment du repas (par ex. cuisson just in time).</li> </ul>
<b>SERVICE</b>	
Offre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adapter les variantes de l'offre à la taille du restaurant</li> <li>• Limiter l'offre en fin de service</li> <li>• Proposer des menus de taille différente</li> <li>• Soigner la présentation des plats</li> </ul>
Personnel de service	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibiliser le personnel de service à la lutte contre le gaspillage (ateliers d'échanges)</li> <li>• Former le personnel de service sur les menus et les ingrédients pour qu'il puisse informer les consommateurs</li> <li>• Former le personnel de service au portionnement</li> </ul>
Quantités servies	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adapter les quantités servies aux souhaits du consommateur</li> <li>• Servir des portions plus petites et prévoir une repasse</li> </ul>
Ustensiles de service	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser de la vaisselle et des ustensiles de service adaptés (par ex. des portionneuses, louches d'une portion, spatules, cuillères adaptées, etc.)</li> </ul>
Approvisionnement du self	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réapprovisionner au fur et à mesure (tout plat présenté aux consommateurs ou au self doit être jeté en fin de service)</li> <li>• Installer le pain et les entrées en fin de self plutôt qu'au début (les consommateurs se servent en tenant compte de ce qu'ils ont choisi comme menu)</li> <li>• Instaurer un système de paiement au poids (par ex. pour le salad bar)</li> </ul>

Convivialité	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre attentif au confort et à la convivialité du restaurant (bruit, odeurs, décoration, etc.) pour donner l'envie de manger</li> <li>• Prévoir un temps de repas suffisant pour que les consommateurs puissent manger à l'aise</li> </ul>
<b>CONSOMMATEURS</b>	
Comportements	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adapter son offre au type de consommateurs</li> <li>• Installer un paiement au poids</li> <li>• Laisser la possibilité de se resservir</li> <li>• Faire payer le pain</li> </ul>
Peur du changement et méconnaissance des plats servis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Communiquer sur les menus et les nouveaux produits</li> <li>• Améliorer les recettes (questionnaire, boîte à idées)</li> <li>• Préparer des repas appétissants et savoureux (travailler le goût, le visuel, les textures, etc.)</li> <li>• Communiquer sur vos actions de lutte contre le gaspillage</li> <li>• Education à l'alimentation et au goût (en particulier dans les écoles)</li> </ul>
Information et sensibilisation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Information (affichage des résultats de mesure, mise à disposition de brochures, affiches, sondage, échange avec le personnel de cuisine, photographies des plateaux, exposition des produits non consommés, etc.)</li> <li>• animations (projection d'un documentaire avec débat, implication des différents acteurs dans les pesées, etc.)</li> <li>• Opération "repas zéro déchet"</li> </ul>



## TRUCS & ASTUCES

### Pensez aux dons alimentaires

Les règles de dons alimentaires sont strictes pour des raisons de sécurité sanitaire. Mais pensez aux dons pour les produits que vous auriez sur-stockés par inadvertance et que vous n'utiliserez pas dans la période d'utilisation optimale. Il est également possible de donner des produits frais ou des préparations (non sorties de cuisine) à consommer rapidement, par exemple si une association d'aide sociale existe près de votre restaurant de collectivité.

Renseignez-vous auprès des organisations d'aide alimentaire :

- Fédération des Services Sociaux : [www.fdss.be](http://www.fdss.be) et son répertoire de l'aide alimentaire présentant par type et par commune l'ensemble des acteurs actifs dans ce secteur (<http://www.fdss.be/index.php?page=repertoire-de-l-aide-alimentaire>)
- Restos du cœur : [www.restosducoeur.be](http://www.restosducoeur.be)
- Banques alimentaires : [www.banquesalimentaires.be](http://www.banquesalimentaires.be)



## BONNE PRATIQUE

### Lutte contre le gaspillage alimentaire au Comité des Régions, Bruxelles

Le Comité des Régions de l'Union européenne lutte activement contre le gaspillage alimentaire.

Lors de la Semaine européenne de réduction des déchets 2011, l'ensemble des restes d'assiettes du restaurant ont été pesés quotidiennement et exposés à la vue de tous dans une poubelle transparente.

Un poster placé au-dessus de la poubelle indiquait chaque jour le poids total des déchets, en kilogrammes, pour sensibiliser le personnel et le public.

Parallèlement, pour les réunions et conférences avec lunch, les emails d'invitation comportent désormais une demande de confirmation libellée comme suit : « Aidez-nous à éviter le gaspillage alimentaire :

indiquez clairement votre choix et prévenez-nous en cas de désistement. »

L'équipe EMAS du Comité a également mis en place un groupe de travail réunissant différents services en charge des événements pour analyser la composition du buffet et toutes les étapes de l'organisation d'une conférence en vue de limiter les déchets et le gaspillage alimentaire.

## OUTILS DISPONIBLES

De nombreux outils sont disponibles sur le gaspillage alimentaire.

Commandez-les gratuitement sur internet et utilisez-les pour vos activités de sensibilisation. Ci-dessous une première sélection :

Outil	Organisation/ Auteur	Titre	Site internet
Brochures et publications	Bruxelles Environnement/ GreenCook	- Manger bien, jeter moins (brochure) - Fiches recettes anti-gaspi	<a href="http://www.bruxellesenvironnement.be/Templates/Particuliers/Inform.aspx?id=1818">http://www.bruxellesenvironnement.be/Templates/Particuliers/Inform.aspx?id=1818</a>
	Bruno Lhoste & Tristram Stuart	La grande (sur-)bouffe. Pour en finir avec le gaspillage alimentaire, (Ed. Rue de l'échiquier, 2012, 91 p.)	
Campagnes	Bruxelles Environnement/ GreenCook	Le gaspi, salsifis	<a href="http://www.bruxellesenvironnement.be/Templates/Particuliers/Inform.aspx?id=1818">http://www.bruxellesenvironnement.be/Templates/Particuliers/Inform.aspx?id=1818</a>

	Ministère de l'Agriculture (France)	Manger c'est bien, jeter ça craint	<a href="http://alimentation.gouv.fr/gaspillage-alimentaire-campagne">alimentation.gouv.fr/gaspillage-alimentaire-campagne</a>
Documentaires	Tristram Stuart	Global Gâchis	<a href="http://www.canalplus.fr/c-infos-documentaires/c-global-gachis">www.canalplus.fr/c-infos-documentaires/c-global-gachis</a>
	Valentin Thurn	Taste the Waste	<a href="http://www.tastethewaste.com">www.tastethewaste.com</a>

## BONNES PRATIQUES

### Un outil visuel

La société de catering Compass Group a développé un outil intitulé « Trim Trax » qui vise à la réduction des épluchures et surplus issus de la production des repas. Dominique Meremans, District Manager Scolarest : « *Le principe est simple : il s'agit d'un bac transparent gradué dans lequel les déchets organiques sont entassés. Chaque jour, le chef de cuisine encode la quantité déposée dans le bac. Cet outil offre un double avantage : d'une part, il présente une vision étalée dans le temps de l'évolution des déchets de cuisine, et d'autre part, il permet une sensibilisation du personnel via la visualisation des déchets quotidiens dans le bac transparent.* »

### La lutte anti-gaspillage au centre de psychogériatrie Scheutbos (Molenbeek) - Témoignage de l'équipe de cuisine

« *Nous avons été accompagnés pendant un an pour mesurer et comprendre les causes du gaspillage dans notre structure, au niveau de la préparation des repas et du retour des chariots. Les quantités jetées étaient assez importantes.*

*Grâce à une meilleure concertation entre les équipes de cuisine et les infirmières servant les repas, nous avons diminué les quantités préparées et adapté les recettes afin qu'elles correspondent mieux aux besoins de nos patients. Désormais, les infirmières remplissent des fiches après la prise de repas et mentionnent les surplus et éventuellement les causes. Ces fiches sont ensuite discutées lors de réunions mensuelles.*

*Nous avons encore d'autres idées d'actions à mettre en œuvre, graduellement, comme l'utilisation du choix petit ou gros mangeur dans l'outil de réservation des repas, etc.*



*Sur la base de notre expérience, nous recommandons deux actions prioritaires :*

*- peser la nourriture après préparation, puis ce qui est jeté : comparer les*

*deux constitue un bon électrochoc pour se mettre en action!*

*- diminuer les grammages de viande et adapter les commandes et menus des patients, tout en respectant bien sûr les prescriptions diététiques. »*

## NOTE

Les conseils, outils et initiatives sur le gaspillage alimentaire ont été développés dans le cadre du projet GreenCook. Ce projet est cofinancé par le FEDER dans le cadre du programme INTERREG IVB Europe du Nord-Ouest et couvre une période de quatre ans (2010-2013).



**Mots clés :** gaspillage - plan d'action - indicateurs - mesures  
évaluation - quantités - service - formation - stockage  
achats - conditionnements - préparation - grammages  
réservations - communication - sensibilisation  
consommateurs



CANTINE DURABLE

# Certifications & reconnaissances

...

Affichez  
vos engagements durables





# Certifications & reconnaissances

Affichez vos engagements durables

## INTRODUCTION

Si vous faites l'effort d'engager votre collectivité dans une démarche d'alimentation durable de long terme, des **certifications** et **reconnaisances** sont à votre disposition. Celles-ci offrent l'avantage de **visibiliser votre engagement** auprès de vos parties prenantes : direction, fournisseurs, personnel, partenaires, public, etc. Dans la plupart des cas, cela vous donne aussi accès à du **matériel de communication**, et parfois à un **accompagnement**.

Les **certifications officielles** sont **contrôlées** de façon indépendante, sont généralement **payantes** et doivent être **renouvelées** à intervalles réguliers. D'autres **reconnaisances** sont moins contrôlées et donc **moins fiables**, mais **plus faciles** à obtenir et **gratuites**.

## CERTIFICATIONS

### Biogarantie®



L'asbl **Biogarantie®** a été créée par des producteurs, transformateurs et distributeurs de produits biologiques. Elle a défini le **cahier des charges** à suivre pour l'**utilisation des termes « bio » et « biologique »** dans la communication écrite relative à l'offre alimentaire, notamment pour les collectivités. L'asbl propriétaire du label **Biogarantie®** a délégué la gestion de ce dernier à **BioForum**, coupole nationale du secteur de l'agriculture biologique.

### Principaux critères

Le **cahier des charges Biogarantie®<sup>1</sup>** prévoit **cinq systèmes** possibles :

1. Une certification sur la base des **pourcentages de produits biologiques** : la collectivité s'engage à acheter au minimum **15 %** de produits biologiques par an (en valeur financière des achats).
2. Une certification **par produit biologique** : la collectivité s'engage à acheter certaines denrées alimentaires uniquement en bio (par ex. les pommes de terre fraîches). La collectivité peut alors communiquer aux consommateurs quels produits sont biologiques.

<sup>1</sup> "Cahier des charges Biogarantie®. Règles et normes pour le contrôle et la certification bio de l'Horeca et des collectivités", janvier 2012, [www.biowallonie.be](http://www.biowallonie.be)



3. Une certification **par plat** : la collectivité réalise des préparations 100 % bios et peut communiquer aux consommateurs quels plats ou menus sont 100 % biologiques.
4. Une certification pour un **événement ponctuel** : la collectivité peut opter temporairement (par ex. pour un ou quelques jours) pour le système produit ou plat 100 % bio cité ci-dessus et bénéficier d'une procédure et de coûts de contrôle allégés.
5. Une **certification globale** de la collectivité : elle met en avant les collectivités qui proposent 100 % de produits biologiques.

### Conditions & contrôle

Puisqu'il est conçu et mis en application par des asbl, le cahier des charges Biogarantie® est de caractère privé. Il est toutefois reconnu par les autorités bruxelloises et wallonnes. Les autorités flamandes sont elles en discussion sur le sujet.

Toute collectivité qui souhaite visibiliser l'utilisation de produits biologiques dans son offre alimentaire et utiliser le label Biogarantie® doit se soumettre au contrôle d'un des trois organismes agréés :

- Certisys
- Quality-Partner
- TÜV Nord Integra

L'intervention de ceux-ci garantit le sérieux de la certification mais implique également des coûts et une gestion des achats très rigoureuse par la collectivité.

### Outils disponibles

- Cahier des charges
- Charte d'engagement
- Base de données de fournisseurs ([www.biowallonie.be](http://www.biowallonie.be))
- Conseils et accompagnements
- Matériel de communication

### Infos & contact

[www.biogarantie.be](http://www.biogarantie.be)

FR : [catering@biowallonie.be](mailto:catering@biowallonie.be) - Tel. 081/390 693

NL : [info@bioforumvl.be](mailto:info@bioforumvl.be) - Tel. 03/286 92 78



2 Greenpeace par exemple considère que le fonctionnement actuel du MSC ne permet pas d'assurer une protection suffisante sur l'ensemble des espèces menacées et l'ONG ne défend pas le label.

## Marine Steward Council - MSC

Le **Marine Steward Council (MSC)**, organisme international à but non lucratif, a développé des référentiels pour une **pêche durable**. S'il est critiqué par d'importantes ONG de protection de l'environnement<sup>2</sup> parce que n'allant pas assez loin dans ses exigences et son mode de fonctionnement pour garantir une réelle préservation de la biodiversité marine, il constitue actuellement le **principal label écologique disponible** pour les produits issus de la pêche sauvage.

Le référentiel **Chaîne de Garantie d'Origine** du MSC pour la **traçabilité des produits** de la mer contrôle et garantit l'affichage du **label MSC** tout au long de la **chaîne d'approvisionnement**, sur les produits provenant d'une pêcherie durable certifiée MSC.

### Principaux critères

Pour pouvoir distribuer et communiquer sur des produits de la mer certifiés MSC, toute entreprise doit obtenir la **certification Chaîne de Garantie d'Origine (CGO)** et détenir une **Licence d'utilisation du logo**. L'audit des entreprises et restaurants et la délivrance du **certificat** relèvent de la responsabilité d'un **organisme de certification indépendant** et accrédité, sélectionné par l'entreprise candidate.



© Thinkstock



L'organisme de certification visitera votre entreprise afin de vérifier que votre système de traçabilité, votre structure et vos employés remplissent les **conditions** suivantes :

- les produits de la mer certifiés MSC sont uniquement achetés auprès de **fournisseurs**
- détenant un certificat Chaîne de Garantie d'Origine valide,
- les produits de la mer certifiés MSC sont **conservés distinctement** des autres produits,
- les produits de la mer certifiés MSC sont clairement **identifiés**,
- les livraisons, transformations et ventes de produits de la mer certifiés MSC font l'objet d'un suivi et d'**enregistrements**,
- le **label MSC** n'est apposé que sur les produits de la mer certifiés MSC.

À partir du moment où l'entreprise est certifiée MSC pour sa Chaîne de Garantie d'Origine et qu'elle détient une licence d'utilisation du logo, il n'y a **pas de pourcentage minimum** d'utilisation de produits labellisés à respecter pour pouvoir afficher la certification. Mais le **label MSC** ne peut être utilisé **que sur les approvisionnements certifiés**. Par exemple, si un restaurant propose du cabillaud certifié et du saumon non certifié, il est important que sur le menu, l'affichage en restaurant et tout autre support de communication, le label n'apparaisse qu'à côté du cabillaud certifié MSC afin d'éviter les risques de confusion pour le consommateur.

### Conditions et contrôle

Votre **certificat** est valable pour une durée de **trois ans**. Pendant cette période, votre **organisme de certification visitera régulièrement** vos locaux afin de vérifier que vos systèmes sont toujours opérationnels. Il s'agit des visites de contrôle faisant suite à l'audit. Au terme de cette période de trois ans, vous devrez faire l'objet d'une **réévaluation** pour continuer à participer au programme Chaîne de Garantie d'Origine.

### Outils disponibles

- Référentiel Chaîne de Garantie d'origine du MSC
- Certification Chaîne de Garantie d'Origine de A à Z
- Annuaire des fournisseurs de produits certifiés MSC
- Liste des organismes de certification accrédités
- Conseils et accompagnements
- Matériel de communication

### Infos & contact

**MSC Benelux** · [benelux@msc.org](mailto:benelux@msc.org)

Tel : +31 (0)70 360 5979



## RECONNAISSANCES

### Fairtrade@Work

Les collectivités qui consomment régulièrement des produits labellisés du commerce équitable peuvent se voir décerner un « Havelaar ». Ce trophée est attribué par l'association Max Havelaar Belgique, avec un système d'étoiles lié à la portée de l'engagement.

#### Principaux critères

Critères de base pour obtenir un Havelaar à **une étoile** :

- consommation de café à 100 % labellisé Fairtrade,
- participation à une session d'information chez Max Havelaar (1/2 journée gratuite),
- signature de la charte Fairtrade@work par la direction de la collectivité.

Pour l'obtention d'étoiles supplémentaires, la collectivité doit approfondir son engagement, par exemple comme suit :

#### Option 1 – Thé, cacao et accompagnements de boissons chaudes :

- 100 % du thé et du cacao en poudre sont Fairtrade,
- 100 % du sucre et des biscuits et chocolats accompagnant les boissons chaudes sont labellisés Fairtrade.

#### Option 2 – En-cas et fruits exotiques :

- au moins deux snacks Fairtrade sont proposés dans les distributeurs automatiques ou au restaurant,
- 100 % des bananes proposées sont Fairtrade.

#### Option 3 – Cadeaux au personnel :

- le cadeau au personnel est Fairtrade au minimum lors de deux occasions prédéterminées (fin d'année, Saint Nicolas, Pâques, journée des secrétaires, retraite, etc.).

#### Option 4 – Vins et jus de fruit :

- 100 % des jus à base de fruits provenant du Sud sont Fairtrade,
- 100 % des vins en provenance de pays non européens (Afrique du Sud, Chili, Argentine, etc.) sont Fairtrade,
- 50 % minimum de la consommation générale de vin provient du commerce équitable.



## Conditions & contrôle

L'obtention de la reconnaissance se fait sur introduction d'un **formulaire de candidature** et après signature d'une **charte d'engagement**. Elle est **gratuite** et **contrôlée** par l'association Max Havelaar elle-même, sur la base d'un **dossier**. **Attention** : l'engagement doit concerner l'**ensemble des services** de la collectivité, y compris les consommations en réunions et les distributeurs automatiques, et pas seulement le restaurant.

## Outils disponibles

- Base de données de produits et fournisseurs : [www.fairtradebizz.be](http://www.fairtradebizz.be)
- « Journal d'inspiration »
- Matériel de communication gratuit
- Séance d'information et accompagnement gratuits

## Infos & contact

[www.fairtradeatwork.be](http://www.fairtradeatwork.be)

[heleen@maxhavelaar.be](mailto:heleen@maxhavelaar.be)

Tel. 02 894 46 37

## BONNE PRATIQUE

### Des « Havelaar 3 étoiles » en entreprises

L'ACW (1.500 employés) propose du café, du thé et du cacao 100 % issus du commerce équitable. Les vins et jus de fruits servis aux réceptions et en réunions sont également labellisés Max Havelaar. AXA (7.000 employés) est également le fier détenteur d'un Havelaar à trois étoiles. Le café servi est 100 % issu du commerce équitable, tandis que deux en-cas Fairtrade ont été intégrés dans les distributeurs. De son côté, chaque mois, la cantine sert un repas avec deux ingrédients labellisés équitables.



**Mots clés :** certification - reconnaissance - Biogarantie - MSC  
Fairtrade@work - conditions - contrôles - garanties  
outils - communication - consommateurs

ALIMENTATION  
DURABLE

FICHES  
PRATIQUES

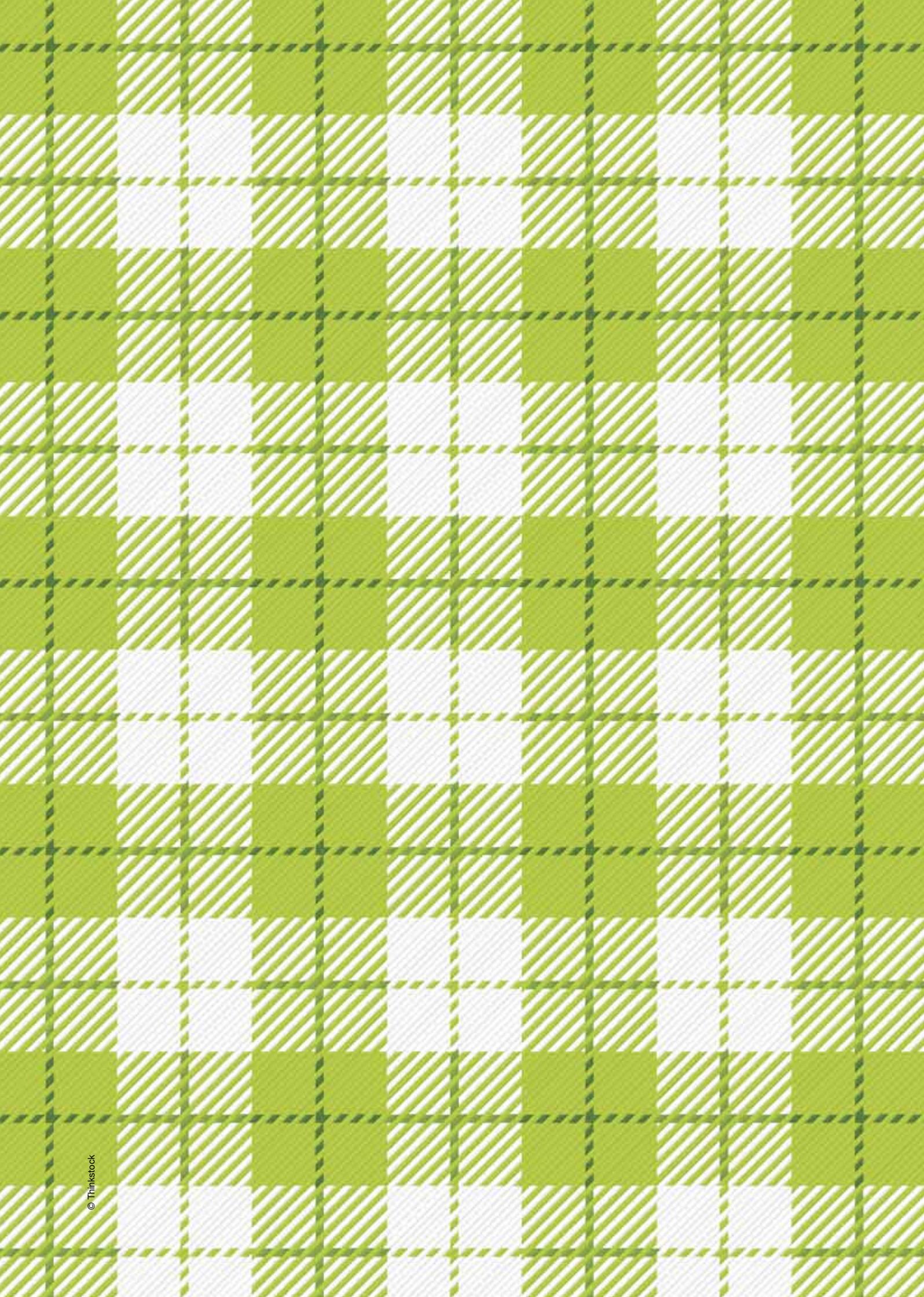
FICHES  
RECETTES

RESSOURCES

INDEX

Fiches recettes





# Fiches recettes

---

Introduction aux fiches recettes . . . . .	229
Soupes & Potages . . . . .	235
Salades . . . . .	251
Sauces . . . . .	273
Tartinables . . . . .	287
Incontournables ados . . . . .	301
Gratins . . . . .	315
Mijotés . . . . .	329
Stoemps . . . . .	339
Crêpes, galettes et quiches . . . . .	343
Steaks végétaux . . . . .	351
Rôtis et cuisson sous vide . . . . .	359
Poissons . . . . .	369
Céréales . . . . .	379
Desserts . . . . .	387

---





CANTINE DURABLE

---

# Introduction : des bases de recettes pour démarrer et s'inspirer





# Introduction aux fiches recettes

Ce guide propose **plus d'une centaine de recettes mettant en œuvre les principes de l'alimentation durable** : produits frais et locaux, saisonnalité, réduction des protéines animales, etc. Destiné aux cuisiniers de la restauration collective connaissant leur métier, il s'agit avant tout de **bases de recettes** qui ont pour vocation de faire **découvrir la mise en pratique** de l'alimentation durable, pour se laisser ensuite « approprier » et stimuler la créativité.

Selon cette idée, les fiches recettes proposent des **variantes**, qui montrent que les déclinaisons peuvent être infinies, permettant de suivre au mieux les saisons, la gestion de son stock, les offres intéressantes en qualité différenciée et en circuits courts, etc. Et garantissant une belle diversité gustative aux consommateurs!

## Pictogrammes

### SAISONS



L'utilisation de produits locaux et de saison constituant un principe incontournable de l'alimentation durable, toutes les recettes comportent une indication de saisonnalité des fruits et légumes qui correspond à la période de récolte (hors serres chauffées) et de conservation (hors conserve et congélation), selon le calendrier de Bruxelles Environnement (**voir fiche « Produits locaux & saisonnalité »**).

### DIFFICULTÉ, TEMPS ET BUDGET



Comme dans les livres de cuisine classiques, les recettes comportent une indication de difficulté, de temps et de budget. Impossible de donner des indications précises tant les collectivités auxquelles s'adresse ce guide sont diverses. Le pictogramme propose une estimation, qui sera influencée par le volume des achats, la taille de votre cuisine, le personnel, l'équipement disponible, etc.



# Zoom sur quelques menus

## « IDÉAL ENFANTS »



La majorité des recettes conviennent aussi bien aux adultes qu'aux enfants. Celles qui comportent ce pictogramme sont particulièrement appréciées par les plus jeunes et donc à privilégier dans la phase de démarrage de votre projet d'alimentation durable si vous travaillez avec ce type de public.

## « IDÉAL MENU VÉGÉTARIEN »



La réduction des protéines animales constituant une autre clé centrale de l'alimentation durable, une part importante des recettes proposées est basée sur l'utilisation de protéines végétales, permettant une diminution des grammages de viande, voire une suppression complète de cette dernière. Les plats comportant ce pictogramme sont ceux qui conviennent parfaitement pour un menu 100 % végétarien.

## « IDÉE SALAD BAR »



Dans votre projet d'alimentation durable, n'oubliez pas le salad bar. Ces derniers comportent trop souvent des charcuteries grasses, des sauces industrielles et les mêmes légumes toute l'année, sans respect de la localité et de la saisonnalité (les éternels laitues, tomates et concombres sans goût qui ont parcouru des milliers de kilomètres!). Les recettes portant ce pictogramme peuvent vous inspirer pour diversifier et « durabiliser » votre salad bar : salades locales et de saison, sauces maison et végétales, salades aux céréales et légumineuses, etc.

# Rubriques

## INGRÉDIENTS

Les quantités ont été définies pour 50 personnes ou 10 litres (soupes et sauces) dans la majorité des recettes. Les poids affichés tiennent compte du produit semi-fini (par ex. 4 kg de carottes râpées = environ 4,5 kg de carottes achetées).

## MODE OPÉRATOIRE

Pour permettre aux petites collectivités, souvent moins équipées, d'accéder aux recettes, le mode opératoire est basé sur le matériel



et le vocabulaire courants. Il est évident que les grandes collectivités pourront adapter à leur jargon et leur réalité logistique.



## TRUCS & ASTUCES

Cette rubrique met en évidence les caractéristiques durables de la recette et conseille quelques trucs et astuces, par exemple pour l'approvisionnement, la préparation ou la lutte contre le gaspillage.

### VARIANTE 1

## VARIANTES

Pour chaque recette, nous avons tenté de proposer des variantes. Ces dernières ont pour objectif de vous donner le réflexe d'adapter les recettes à la saison et aux produits de qualité disponibles. Dès que vous avez acquis les principes généraux de l'alimentation durable, laissez libre cours à votre créativité!

## MOTS CLÉS

Les mots clés renvoient aux principaux ingrédients de la recette, avec l'objectif principal de vous permettre de choisir une recette à partir des fruits et légumes de saison.



© Thinkstock







CANTINE DURABLE



# Soupes & Potages

Bouillons économiques . . . . .	237
Soupe de céréales et/ou légumineuses . . . . .	242
Veloutés de légumineuses. . . . .	245
Veloutés aux flocons de céréales . . . . .	248







Recette proposée par Damien Poncelet

# Bouillons économiques

« Bouillons zéro déchet-zéro budget »



SAISONS



FACILE



TRÈS FAIBLE



MOYEN

## INGRÉDIENTS (POUR 10 LITRES)

- 10 l d'eau
- 800 g de verts et radicules de poireaux
- 500 g d'épluchures de céleri rave ou panais (ou autres légumes racines)
- 500 g d'épluchures de carottes
- 400 g de feuilles extérieures de choux
- 400 g de queues de champignons (facultatif)
- 100 g de feuilles de céleri ou persil plat ou autres légumes (roquette ou salade fanée)
- 100 g d'épluchures d'oignons (facultatif car cela donne une couleur ambrée au bouillon)
- queues d'une botte de persil
- 8 éclats d'ail écrasés
- 600 g de vermicelles (facultatif)
- 16 grains de poivre noir
- 3 branches de thym et 3 feuilles de laurier
- 60 g de sel



## MODE OPÉRATEUR

1. Bien laver l'ensemble des épluchures à grandes eaux.
2. Plonger tous les ingrédients dans l'eau salée, sauf les vermicelles (mettre les éléments aromatiques dans une boule à riz pour pouvoir récupérer les légumes par la suite).
3. Monter à ébullition, puis réduire et laisser cuire à petit bouillon pendant minimum une demi-heure.
4. Passer au chinois mousseline.



CANTINE DURABLE



Facultatif :

5. Remonter à ébullition et ajouter les vermicelles.
6. Maintenir l'ébullition jusqu'à la cuisson des vermicelles.



## TRUCS & ASTUCES

- La peau et la chair périphérique des fruits et légumes frais sont riches en minéraux, vitamines et fibres; après un lavage soigné, à l'aide d'une brosse à légumes, il est possible de les valoriser dans certaines recettes. Il est toutefois préférable que tous les légumes soient issus de l'agriculture biologique pour éviter les résidus chimiques.
- **Attention** : les règles sont différentes si vous travaillez avec des publics à l'immunité plus fragiles (crèches, hôpitaux, etc.) et toutes les feuilles ne sont pas comestibles.
- La valorisation optimale des légumes permet de réduire les quantités de matières premières et donc le coût de la recette. Les épluchures représentent en moyenne 10 à 20 % du poids total du légume.
- Les épluchures peuvent se conserver en chambre froide sous vide pendant deux jours et un jour dans un seau d'eau. N'oubliez pas de bien les rincer avant emploi.
- Le bouillon peut servir de base pour une soupe ou un risotto, ou être consommé tel quel après assaisonnement.
- Ces bouillons peuvent être épaissis à l'aide d'une purée de légumineuses qui leur donnera une texture veloutée et apportera des protéines végétales.

Lors de ses contrôles annuels, l'Autorité européenne de sécurité alimentaire (EFSA) a trouvé les résidus de 338 pesticides différents dans les légumes analysés en 2009<sup>1</sup>.

Si la plupart de ces résidus sont présents en quantités minimales et sous les seuils légalement autorisés, plusieurs études scientifiques mettent en doute leur innocuité en cas de consommation régulière et pointent surtout l'"effet cocktail", c'est-à-dire l'impact de leur combinaison dans l'organisme<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> EFSA, [www.efsa.europa.eu](http://www.efsa.europa.eu).

<sup>2</sup> C. Aubert, D. Lairon, A. Lefebvre, Manger bio c'est mieux ! Nouvelles preuves scientifiques à l'appui..., Terre vivante, 2012.





Pour protéger l'environnement, éviter de faire consommer des résidus de pesticides à vos publics et gaspiller le moins possible, privilégiez autant que possible les produits biologiques!

Voir fiche « Qualité différenciée & labels »

#### VARIANTE 1



SAISONS



FACILE



TRÈS FAIBLE



MOYEN

## Bouillon à l'ail et au poivre

### INGRÉDIENTS (POUR 10 LITRES)

- 10 l d'eau
- 400 g de carottes
- 10 bâtons de céleri
- 10 tiges de persil
- 9 têtes d'ail complètes
- 6 feuilles de laurier
- 16 grains de poivre noir
- 15 g de thym séché
- 50 g de sel

### MODE OPÉRATOIRE

1. Brosser et émincer grossièrement les pommes de terre.
2. Brosser et couper les carottes en rondelles de 1 cm.
3. Nettoyer et couper le céleri en rouelles.
4. Nettoyer et écraser les éclats d'ail.
5. Disposer tous les ingrédients dans une marmite (mettre les éléments aromatiques dans une boule à riz pour pouvoir récupérer les légumes par la suite).
6. Monter à ébullition puis laisser frémir pendant 30 minutes. Passer au chinois.





## VARIANTE 2



SAISONS



FACILE



TRÈS FAIBLE



MOYEN

# Bouillon asiatique

## INGRÉDIENTS (POUR 10 LITRES)

- 10 l d'eau
- 1,2 kg de poireaux
- 600 g de carottes
- 150 g de champignons (facultatif)
- 100 g de racines de gingembre râpées
- 15 branches de céleri avec leurs feuilles
- 12 queues de persil
- 7 clous de girofle
- 2 têtes d'ail écrasées
- 1 cuillère à café de poivre de Sechuan
- 50 g de sel

## MODE OPÉRATOIRE

1. Nettoyer et émincer les légumes.
2. Procéder comme pour la recette principale ci-dessus.



© Thinkstock





VARIANTE 3

# Faux bouillon de poule



SAISONS



FACILE



TRÈS FAIBLE



MOYEN

## INGRÉDIENTS (POUR 10 LITRES)

- 10 l d'eau
- 2 kg d'oignons hachés
- 1,5 kg de carottes
- 10 bâtons de céleri
- 150 g de persil frais
- 4 têtes d'ail
- 6 feuilles de laurier
- 13 cuillères à café de curcuma
- 4 cuillères à café de thym séché
- 50 g de sel



## MODE OPÉRATOIRE

1. Nettoyer et hâcher les oignons.
2. Brosser et émincer les légumes.
3. Procéder comme pour la recette principale ci-dessus.

## NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Mots-clés :** carottes - chou - champignons - poireaux  
légumes - bouillon - épluchures - fonds



CANTINE DURABLE



Recette proposée par Damien Poncelet

# Soupe de céréales et/ou légumineuses

« Ça s'est mangé près de chez nous »



SAISONS



FACILE



ÉCONOMIQUE



MOYEN

NB : attention  
au temps  
de trempage  
des légumineuses  
et céréales

## INGRÉDIENTS (POUR 10 LITRES)

- 8 l d'eau
- 500 g de carottes
- 400 g de céleri en branches
- 400 g de poireaux
- 400 g d'orge perlé ou petit épeautre
- 300 g de haricots blancs
- 240 g d'oignons
- 1/2 botte de persil frisé
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre



## MODE OPÉRATOIRE

1. Faire tremper les haricots blancs minimum huit heures dans de l'eau non salée.
2. Faire tremper les céréales une heure dans de l'eau non salée.
3. Nettoyer les légumes, puis les émincer en rondelles ou en dés.
4. Faire suer l'ensemble des légumes dans l'huile d'olive et couvrir.
5. Ajouter l'orge et les haricots blancs et laisser cuire quelques minutes à découvert.
6. Ajouter l'eau puis porter à ébullition.
7. Laisser frémir 45 minutes à une heure.
8. Assaisonner et ajouter le persil haché.





## TRUCS & ASTUCES

- Les céréales complètes apportent de nombreux éléments nutritifs, et notamment de précieuses fibres : préférez-les aux céréales raffinées (blanches).
- Cette soupe peut constituer un repas végétarien complet.
- Pour soutenir les producteurs de chez nous et limiter les transports, privilégiez des céréales produites localement.
- Les haricots peuvent être remplacés par les restes d'une salade de lentilles ou d'autres légumineuses; dans ce cas, adaptez le temps de cuisson.

Tout comme pour les fruits et légumes, les céréales présentent une biodiversité considérable. Malheureusement, les cultures se sont peu à peu homogénéisées ces dernières décennies, pour augmenter les rendements et répondre aux besoins de l'industrie agroalimentaire. Aujourd'hui, beaucoup de Belges ne connaissent plus que le blé, le riz et le maïs, dont seules quelques variétés sont disponibles dans la distribution conventionnelle. Epluchez les catalogues de vos fournisseurs de produits durables et faites découvrir des céréales originales, locales et variées à vos publics!

Voir fiche « Produits à (re)découvrir »

### VARIANTE 1



SAISONS

## Minestrone

### INGRÉDIENTS (POUR 10 LITRES)

- 8 l d'eau
- 800 g de coquillettes
- 600 g de haricots blancs secs
- 500 g de carottes
- 500 g de panais
- 400 g d'oignons
- 300 g de céleri en branches



CANTINE DURABLE



FACILE



ÉCONOMIQUE



MOYEN

- 10 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre

Pistou :

- 200 g de basilic
- 100 g de graines de tournesol
- 2 éclats d'ail
- 4 dl d'huile d'olive première pression à froid
- Sel, poivre

## MODE OPÉRATOIRE

1. Faire tremper les haricots blancs huit heures dans de l'eau non salée.
2. Nettoyer les légumes, puis les tailler en dés.
3. Faire suer l'ensemble des légumes dans l'huile d'olive et couvrir.
4. Ajouter les haricots et l'eau.
5. Porter à ébullition et laisser frémir 45 minutes à une heure.
6. 7-8 minutes avant le service ajouter les coquillettes pour qu'elles soient cuites à point.
7. Assaisonner.

Préparer le pistou :

1. Faire griller les graines de tournesol à la poêle.
2. Nettoyer l'ail.
3. Mixer l'ail et le basilic avec l'huile d'olive et les graines de tournesol grillées.
4. Servir le minestrone avec une cuillère à soupe de pistou.

**Mots clés:** carottes - céleri - poireaux - haricots blancs  
potage - minestrone - légumes - légumineuses  
céréales - pistou





Recette proposée par Claude Pohlig

# Veloutés de légumineuses

« Des soupes qui tiennent au corps »



SAISONS



FACILE



ÉCONOMIQUE



MOYEN

NB : attention  
au temps  
de trempage  
des légumineuses  
et céréales

## INGRÉDIENTS (POUR 10 LITRES)

- 7,5 l d'eau
- 500 g de carottes
- 500 g de céleri branche
- 500 g de poireaux
- 350 g de pois chiches (secs)
- 350 g de pois cassés (secs)
- 300 g d'oignons
- ½ botte de persil frisé
- 20 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre



## MODE OPÉRATOIRE

1. Tremper séparément pendant 6 heures minimum les pois chiches et les pois cassés.
2. Faire cuire ces deux légumineuses dans de l'eau non salée, pendant 1 heure pour les pois chiches et minimum 45 minutes pour les pois cassés. Égoutter.
3. Nettoyer les légumes, puis les émincer en rondelles.
4. Faire suer l'ensemble des légumes dans l'huile d'olive, saler et couvrir.
5. Ajouter les pois chiches, les pois cassés et 7,5 l d'eau.
6. Porter à ébullition et laisser frémir 30 minutes.
7. Mixer, rectifier l'assaisonnement et ajouter le persil haché.



CANTINE DURABLE



## TRUCS & ASTUCES

- Les carottes, poireaux et oignons sont des produits faciles à trouver localement et idéaux pour commencer à s'approvisionner en circuits courts.
- Les légumineuses apportent des protéines végétales; ce potage est dès lors idéal en ouverture d'un menu végétarien ou peu carné.
- Utilisez vos restes de purées de légumineuses (lentilles, pois cassés, pois chiches, haricots blancs, etc.) pour compléter ce velouté.
- Quand vous préparez des légumineuses, prévoyez de grandes quantités; elles se conservent facilement, en chambre froide sous vide, et peuvent être utilisées dans de nombreuses préparations.

Ne confondez pas « végétarien » et « végétalien » : un plat végétarien peut contenir des produits laitiers et/ou des œufs, tandis qu'un plat végétalien doit être 100 % végétal, sans aucun produit issu d'une production animale - pas même du miel<sup>1</sup>. Pour diminuer l'impact environnemental de votre restaurant de collectivité et satisfaire la demande croissante du public, développez une offre végétarienne savoureuse et régulière!

<sup>1</sup> Guide végétarien pour la restauration collective de l'association, EVA: [www.jeudiveggie.be](http://www.jeudiveggie.be)

### VARIANTE 1

**Utilisez des flocons** : par exemple de riz, avoine, haricot azuki ou soja. Ils vous évitent le trempage et la cuisson à l'avance. Les ajouter au même moment que l'eau sur les légumes, mettre le même poids que les légumineuses sèches.



SAISONS



FACILE



ÉCONOMIQUE



RAPIDE





VARIANTE 2

Utilisez d'autres légumineuses : lentilles, haricots, fèves, etc.

Astuce :  
Attention, les légumineuses en grains doivent tremper 8 à 12 heures (par ex. pois chiches et haricots rouges) et la cuisson est longue (voir fiche « Produits à (re)découvrir »).



SAISONS



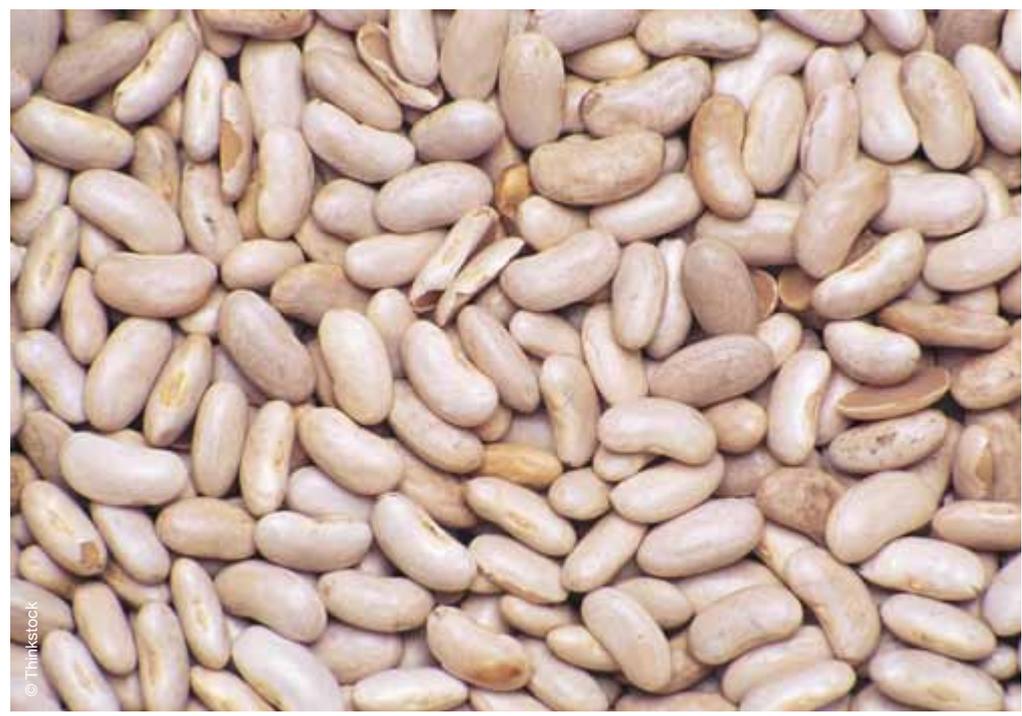
FACILE



ÉCONOMIQUE



MOYEN



NOTES

Five horizontal lines for taking notes.

Mots clés : carottes - céleri - poireaux - pois chiches  
pois cassés - flocons - légumes - légumineuses  
potage – végétarien





Recette proposée par Damien Poncelet

# Veloutés aux flocons de céréales

« Des soupes-repas »



SAISONS



FACILE



ÉCONOMIQUE



RAPIDE

## INGRÉDIENTS (POUR 10 LITRES)

- 7,5 l d'eau
- 500 g de carottes
- 500 g de poireaux
- 500 g de chou blanc
- 400 g d'oignons
- 150 g de flocons d'avoine
- 100 g de persil
- 100 ml d'huile d'olive
- Sel, poivre



## MODE OPÉRATOIRE

1. Faire tremper les flocons d'avoine pendant minimum une heure dans de l'eau froide.
2. Nettoyer les légumes, puis les émincer en rondelles ou en dés.
3. Hacher le persil.
4. Faire suer l'ensemble des légumes dans l'huile d'olive et couvrir.
5. Ajouter les flocons par dessus les légumes sans mélanger et mouiller en ajoutant l'eau.
6. Attention, ne pas mélanger parce que si les flocons entrent en contact avec le fond de la casserole, ils risquent de brûler.
7. Assaisonner et ajouter le persil haché.









CANTINE DURABLE



# Salades

Salades râpées de légumes anciens . . . . .	253
Salades de légumes mi-cuits . . . . .	257
Salades de légumineuses . . . . .	260
Salades estivales . . . . .	264
Salades de céréales . . . . .	267
Salades insolites . . . . .	269







Recette proposée par Damien Poncelet

# Salades râpées de légumes anciens

« Mélange de couleurs »



SAISONS



FACILE



MOYEN



RAPIDE



## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 2 kg de rutabagas
- 600 g de carottes blanches ou jaunes
- 500 g de carottes oranges
- 300 g d'oignons rouges
- 15 cl d'huile d'olive
- 7,5 cl de vinaigre ou de jus de citron
- 30 g de moutarde
- 10 g de cumin moulu
- Sel, poivre



## MODE OPÉRATOIRE

1. Nettoyer, parer, peler et râper les rutabagas et les carottes.
2. Hacher finement les oignons et les mariner dans le vinaigre jusqu'à ce qu'ils deviennent rouge vif.
3. Monter une vinaigrette épaisse avec l'huile, le vinaigre (ou le jus de citron) et la moutarde.
4. Mélanger les légumes et la vinaigrette.
5. Assaisonner.

## TRUCS & ASTUCES

- L'utilisation de variétés anciennes contribue à la protection de la biodiversité.
- La consommation de légumes crus apporte fibres, vitamines, minéraux et antioxydants.



CANTINE DURABLE



- Épluchez vos légumes au minimum et utilisez les épluchures pour vos bouillons et soupes. Si vous travaillez avec des légumes biologiques, un bon brossage avec une brosse à légumes suffit le plus souvent.
- Pour les carottes, la peau a tendance à s'oxyder quand on les râpe : pelez les carottes si vous les râpez, brossez-les simplement si vous optez pour des rondelles.

“Depuis le début du XX<sup>e</sup> siècle, quelque 75 % de la diversité génétique des plantes cultivées ont été perdus.” Faites un tour sur le site des Jardins de Pomone pour redécouvrir la magnifique diversité potagère de chez nous : [www.jardinsdepomone.be](http://www.jardinsdepomone.be)



## VARIANTE 1



SAISONS



FACILE



MOYEN



RAPIDE

# Salade de betteraves et carottes à la mayonnaise de pomme

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 4 kg de carottes oranges
- 2 kg de betteraves rouges
- 200 ml de jus de pomme
- 1/2 l de mayonnaise de pomme (voir fiche “Mayonnaises végétales”)

## MODE OPÉRATOIRE

1. Râper les carottes et les betteraves rouges sans les mélanger.
2. Mariner les betteraves rouges dans du jus de pomme pendant une nuit en chambre froide (pour diminuer leur goût terreux).
3. Préparer 1/2 l de mayonnaise de pomme (voir fiche recette).
4. Égoutter les betteraves rouges et les mélanger aux carottes râpées.
5. Couvrir de mayonnaise de pomme et servir (la couleur de la betterave teint rapidement les autres légumes).

## VARIANTE 2

# Salade de courge et carottes

Remplacer le rutabaga par de la courge spaghetti ou musquée. Suivre le même mode opératoire que pour la recette principale ci-dessus.



SAISONS



FACILE



MOYEN



RAPIDE



## VARIANTE 3



SAISONS



FACILE



ÉCONOMIQUE



MOYEN

# Salade de chou rave et betteraves aux pommes et noix

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 2,5 kg de choux raves
- 2,5 kg de betteraves rouges cuites
- 2 kg de pommes acides
- 800 g de cerneaux de noix
- 150 ml d'huile d'olive
- 30 g de moutarde à l'ancienne
- Sel, poivre



## MODE OPÉRATOIRE

1. Nettoyer et détailler les pommes et les betteraves rouges en mirepoix (en dés).
2. Râper les choux raves et hacher grossièrement les cerneaux de noix.
3. Mélanger le tout avec l'huile d'olive douce et la moutarde à l'ancienne.
4. Assaisonner et servir froid.



**Mots-clés :** courges - carottes - betteraves rouges - chou rave - salades - crudités - légumes



Recette proposée par Damien Poncelet

# Salades de légumes mi-cuits

« Mi-cuits et pleinement bons! »



SAISONS



FACILE



FAIBLE



RAPIDE

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 5 kg de carottes
- 1 kg d'oignons rouges
- 500 g de raisins secs
- 200 g de coriandre fraîche (ou 30 g de graines de coriandre fraîchement moulues)
- 3 dl d'huile d'olive
- Sel, poivre



## MODE OPÉRATEIRE

1. Peler et émincer finement les oignons.
2. Réhydrater les raisins secs.
3. Brosser et couper 3 kg de carottes en rondelles de 5 millimètres et râper le reste.
4. Hacher la coriandre.
5. Faire sauter les oignons dans l'huile d'olive.
6. Ajouter les rondelles de carottes et les cuire jusqu'à ce qu'elles soient al dente (env. 12 minutes).
7. Ajouter la coriandre finement hachée, les carottes râpées et les raisins.
8. Assaisonner.



## TRUCS & ASTUCES

- Les carottes constituent un produit local par excellence et un bon produit pour démarrer des achats en circuit court. On trouve des productions locales pratiquement toute l'année.



CANTINE DURABLE



- Les carottes se conservent longtemps et ne nécessitent pas d'être mises au frigo.
- Au début de la saison, on peut utiliser les fanes des carottes en botte dans la soupe après lavage.
- Si les carottes sont belles, contentez-vous de les brosser soigneusement plutôt que de les peler.

En 2011, plus de 500 variétés de carottes étaient inscrites au catalogue européen des espèces et variétés! Et le catalogue ne comporte pas toutes les variétés anciennes. Alors, offrez de la diversité et de l'originalité à vos clients : intégrez des carottes jaunes, blanches ou violettes dans vos menus.

#### VARIANTE 1



SAISONS



FACILE



ÉCONOMIQUE



MOYEN

## Potimarron grillé au cumin

### INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 5 kg de potimarron
- 100 g de cumin en grains
- 3 dl d'huile d'olive
- Sel, poivre

### MODE OPÉRATOIRE

1. Laver et détailler le potimarron en dés de 3 cm de côté.
2. Disposer les dés dans un grand cul de poule.
3. Mélanger avec l'huile et le cumin.
4. Disposer en une couche sur des platines.
5. Cuire au four à 150°C pendant 15 minutes.



## VARIANTE 2



SAISON



FACILE



ECONOMIQUE



MOYEN

# Salade de betterave rouge et noisettes

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 5 kg de betteraves rouges
- 1 kg de courgettes
- 1 kg de pommes
- 500 g de noisettes
- 100 g de ciboulette
- 1 œuf
- 150 ml d'huile de tournesol
- 50 ml de vinaigre



## MODE OPÉRATOIRE

1. Cuire les betteraves rouges avec leur peau dans de l'eau bouillante.
2. Une fois cuite, la peau de la betterave s'enlève par simple pression des doigts.
3. Détailler les pommes, les betteraves rouges et les courgettes en dés de 1 cm de côté.
4. Hacher grossièrement les noisettes.
5. Réserver au froid.
6. Préparer une mayonnaise à l'aide de l'huile et du vinaigre.
7. Mélanger les légumes avec la mayonnaise et saupoudrer de ciboulette ciselée et des noisettes hachées.

## NOTES

---

---

---

---

---

**Mots clés:** carottes - oignons rouges - betteraves rouges  
pommes - potimarron - salades - légumes





Recette proposée par Damien Poncelet

# Salades de légumineuses

« Salades découvertes »



SAISONS



DIFFICILE



BON MARCHÉ



MOYEN

NB: prévoir le trempage des légumineuses

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 500 g d'oignons rouges
- 400 g de tomates séchées
- 400 g de haricots verts secs (ou 1,2 kg cuits)
- 400 g de haricots rouges secs (ou 1,2 kg cuits)
- 250 g de haricots blancs secs (ou 1,2 kg cuits)
- 200 g de jeunes oignons ou ciboulette
- 150 g de coriandre fraîche
- 50 g de purée d'ail
- 20 g de sarriette ou 1 dm<sup>2</sup> d'algue kombu ou 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 3 dl d'huile d'olive première pression à froid
- 2 dl de jus de citron
- Sel, poivre



## MODE OPÉRATOIRE

1. Dans une marmite profonde, tremper les haricots dans trois fois leur volume d'eau pendant 6 heures minimum.
2. Ajouter dans la marmite un bouquet de sarriette (ou 1 dm<sup>2</sup> d'algue kombu ou une cuillère à café de bicarbonate de soude) mais pas de sel.
3. Monter à gros bouillon, puis diminuer le feu pour maintenir une faible ébullition.
4. Cuire jusqu'à ce que les légumineuses soient très tendres (jamais al dente), environ 50 minutes.
5. Nettoyer et émincer finement les oignons.
6. Hacher les tomates séchées et les herbes.
7. Laisser refroidir les haricots, puis ajouter le reste des ingrédients.
8. Laisser reposer au froid.





## TRUCS & ASTUCES

- La sarriette, l'algue kombu et le bicarbonate de soude contribuent à une meilleure digestion des légumineuses.
- Les légumineuses sont riches en nutriments et constituent un excellent substitut à la viande puisqu'elles apportent des protéines végétales.
- Utilisez vos surplus de légumineuses pour épaissir vos soupes.
- Les légumineuses peuvent être conservées en chambre froide sous vide.

L'énergie consommée par l'ensemble de la chaîne alimentaire est dix fois supérieure à l'énergie restituée sous forme de calories dans l'alimentation humaine.

Privilégiez les produits bruts, les produits locaux et les produits issus de l'agriculture biologique et intégrez des protéines animales dans vos menus.

**Voir fiches « Produits locaux & saisonnalité », « Labels & qualité différenciée », « Viande & cuisine végétarienne » et « Produits à (re)découvrir ».**



© Thinkstock





VARIANTE 1

# Salade de lentilles germées

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 1,5 kg de fond de jambon
- 1,25 kg de lentilles vertes
- 400 g de tomates séchées
- 5 bottes de jeunes oignons
- 300 ml d'huile d'olive première pression à froid
- 100 ml de vinaigre de cidre ou jus de citron
- 100 ml de sauce soja



SAISONS



FACILE



ÉCONOMIQUE



MOYEN

## MODE OPÉRATOIRE

1. Faire germer les lentilles vertes trois jours avant la cuisson :
  - tremper les lentilles pendant une nuit puis égoutter,
  - pendant les trois jours suivants, rincer deux fois par jour puis égoutter entre chaque rinçage.
2. Cuire les lentilles germées à l'eau ou à la vapeur (cuisson possible quand les lentilles sont germées).
3. Si pas de temps pour la germination, tremper les lentilles deux heures (facultatif), puis les cuire dans trois fois leur volume d'eau non salée avec 1 cuillère à café de bicarbonate pour 10 litres d'eau. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser frémir 30 minutes.
4. Laisser refroidir, puis mélanger le vinaigre avec la sauce soja et l'huile.
5. Ajouter les tomates séchées hachées, les jeunes oignons ciselés et le jambon en mirepoix.
6. Mélanger le tout.





VARIANTE 2

# Salade chaude de pois chiches



SAISONS



FACILE



ÉCONOMIQUE



MOYEN

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 4 kg de choux de Bruxelles ou de chou pointu
- 1,25 kg de pois chiches
- 400 g d'oignons rouges
- 200 ml d'huile d'olive
- 20 g de sarriette ou 1 dm2 d'algue Kombu ou 1 cuillère à café de bicarbonate de soude

## MODE OPÉRATOIRE

1. Cuire les pois chiches selon la technique expliquée dans la recette principale ci-dessus.
2. Blondir les oignons rouges jusqu'à leur caramélisation.
3. Ajouter les choux de Bruxelles détaillés en quatre et les pois chiches.
4. Sauter les choux de Bruxelles, les oignons et les pois chiches.
5. Ajouter un fond d'eau issu de la cuisson des pois chiches.
6. Assaisonner et servir chaud.

## NOTES

---



---



---



---



---



---



---



---

**Mots-clés :** lentilles - pois chiches - haricots - fèves - choux oignons rouges - légumineuses - salades





Recette proposée par Damien Poncelet

# Salades estivales

« Fraîcheur et couleurs du Sud »



SAISONS



FACILE



MOYEN



RAPIDE

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 2,5 kg de feta en petits dés
- 2,5 kg de concombre en petits dés
- 2,5 kg de tomates fraîches en petits dés
- 1 kg d'oignons rouges en petits dés
- 1 kg d'olives vertes bien égouttées
- 200 g de coriandre fraîche (ou persil plat) hachée
- 300 ml d'huile d'olive première pression à froid
- 150 ml de jus de citron
- Sel, poivre



## MODE OPÉRATOIRE

1. Mariner les oignons dans le jus de citron pendant minimum 15 minutes (jusqu'à ce qu'ils deviennent rouge vif).
2. Mélanger les dés de concombre et de tomate.
3. Ajouter les oignons, les olives et la coriandre.
4. Ajouter la feta, l'huile d'olive, le reste du jus de citron et assaisonner.
5. Mélanger délicatement pour ne pas décomposer la feta.
6. Servir froid.



## TRUCS & ASTUCES

- Pour garantir un maximum de vitamines, utilisez des légumes de pleine terre les plus frais possible.





<sup>1</sup> A & P Daum,  
« Et pour quelques tomates  
de plus » in  
*Le Monde diplomatique*,  
mars 2010.

La région d'Almeria, en Espagne, est couverte par des milliers de serres en plastique occupant trente à quarante mille hectares! Des dizaines de milliers d'immigrés y travaillent dans des conditions sociales et sanitaires inacceptables pour fournir des tomates, concombres et autres légumes d'été aux Européens du Nord pendant toute l'année<sup>1</sup>.

Pour soutenir une agriculture durable et nos producteurs, privilégiez les produits locaux et de saison!  
(voir fiche « Produits locaux & saisonnalité »)

#### VARIANTE 1



SAISONS



FACILE



MOYEN



RAPIDE

## Salade de fraises et concombre

### INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 3 kg de concombre
- 2 kg de yaourt
- 1,5 kg de fraises
- 300 g de menthe fraîche
- 200 ml de jus de citron



### MODE OPÉRATOIRE

1. Emincer finement les concombres et faire dégorger.
2. Emincer finement les fraises.
3. Mélanger les fraises et le concombre.
4. Mélanger le yaourt avec le jus de citron.
5. Dresser le mélange de fraises et concombre sur une couche de yaourt au citron, puis ajouter la menthe finement hachée.



CANTINE DURABLE



## VARIANTE 2



SAISONS

# Salade de brocolis et poivrons

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 5 kg de fleurettes de brocoli
- 2 kg de poivrons rouges et jaunes
- 300 g d'amandes effilées
- 0,5 l d'huile d'olive
- 2,5 dl de jus de citron
- 60 g de moutarde à l'ancienne

## MODE OPÉRATOIRE

1. Cuire le brocoli en bouquets, puis le tremper dans un bain de glace pour garder la couleur.
2. Emincer les poivrons en lamelles de 3 mm.
3. Préparer une vinaigrette avec l'huile, le jus de citron et la moutarde.
4. Mélanger les brocolis et les poivrons.
5. Ajouter la vinaigrette.
6. Saupoudrer d'amandes effilées.



## TRUCS & ASTUCES

- Utilisez les troncs de brocoli, après les avoir épluchés, dans vos potages ou coupez-les en rondelles et les cuire à la vapeur.

**Mots-clés :** salades - légumes - concombre - tomates - feta oignons - brocoli - poivrons





Recette proposée par Damien Poncelet

# Salades de céréales

« Le plein de vitamines et de fibres »



SAISONS



FACILE



FAIBLE



MOYEN

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 4 kg de tomates (si possible de plusieurs couleurs)
- 2 kg de boulgour fin ou de semoule de couscous
- 1,5 kg de concombres
- 800 g de persil plat
- 500 g de pois chiches cuits
- 400 g de menthe fraîche
- 400 ml de jus de citron
- 300 ml d'huile d'olive
- 200 g de coriandre fraîche
- 2 têtes d'ail (ou 100 g de purée d'ail)
- Sel, poivre

## MODE OPÉRATEIRE

1. Nettoyer le persil, la coriandre et la menthe. Hacher l'ensemble.
2. Épépiner et détailler en petits dés les tomates et les concombres.
3. Mélanger tous les ingrédients et réserver au frais pendant une nuit.
4. Assaisonner et servir frais.



## TRUCS & ASTUCES

- Le boulgour est déjà cuit et n'a pas besoin de cuisson. Il se réhydratera avec le jus des légumes et des herbes.
- La consommation d'herbes et de crudités apporte quantité de précieuses vitamines et fibres.



CANTINE DURABLE



<sup>1</sup> 100 conseils pour se régaler  
en respectant l'environnement  
et sa santé,  
Bruxelles Environnement, 2013  
(téléchargeable :  
[www.bruxellesenvironnement.be](http://www.bruxellesenvironnement.be))

Le transport par bateau émet environ 50 fois moins  
de CO<sub>2</sub> que celui par avion<sup>1</sup>.

Évitez la consommation de produits frais hors saison  
(tomates, concombres, laitues, etc.) et privilégiez les  
fruits et légumes locaux.

### VARIANTE 1



SAISONS



FACILE



ÉCONOMIQUE



MOYEN

## Salade de quinoa

### INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 4 kg de tomates  
(de plusieurs couleurs si possible)
- 3,5 kg de viande hachée (porc et bœuf)
- 2,5 kg de quinoa
- 1 kg d'oignons rouges
- 200 g de basilic
- 5 dl d'huile d'olive première pression à froid



### MODE OPÉRATOIRE

1. Cuire le quinoa dans une fois et demie son volume d'eau salée.
2. À ébullition, couvrir et laisser cuire à très faible ébullition pendant 30 minutes.
3. Pendant la cuisson du quinoa, émincer les oignons.
4. Épépiner et couper les tomates en dés.
5. Rissoler la viande, puis caraméliser les oignons rouges dans la même sauteuse. Mélanger le quinoa, les dés de tomates, la viande et les oignons rouges.
6. Juste avant de servir, disposer l'huile d'olive et le basilic finement ciselé.
7. Servir chaud.

**Mots clés:** céréales - salades - taboulé - quinoa - boulgour





Recette proposée par Damien Poncelet

# Salades insolites

« Des crudités toute l'année »



SAISONS



FACILE



ÉCONOMIQUE



RAPIDE

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 4 kg de chou blanc ou de chou pointu
- 1 kg de carottes
- 400 g d'oignons rouges
- 400 ml de vinaigre de cidre ou de jus de citron
- 400 ml d'huile d'olive
- 250 g de graines de courge
- 200 g de raisins secs
- 200 g de persil
- 100 g de curry de madras
- 2 têtes d'ail (ou 60 g d'ail en purée)
- Sel, poivre



## MODE OPÉRATOIRE

1. Réhydrater les raisins secs pendant 20 minutes puis les égoutter.
2. Émincer le chou le plus finement possible.
3. Peler et râper les carottes.
4. Laver et hacher le persil.
5. Émincer les oignons rouges (3 mm) et les faire macérer dans le vinaigre minimum 20 minutes.
6. Mélanger le curry à l'huile d'olive.
7. Mélanger tous les ingrédients.
8. Assaisonner.



CANTINE DURABLE



## TRUCS & ASTUCES

- Cette salade permet de proposer des crudités en plein hiver et de nombreuses variantes sont possibles. Pensez-y pour vos salad bars!

Plus de 200.000 personnes ont recours à l'aide alimentaire en Belgique chaque année... Pour contribuer à une meilleure répartition des ressources alimentaires, préparez les justes quantités et limitez le gaspillage<sup>1</sup>.

voir fiche « Gaspillage alimentaire »

<sup>1</sup> Fédération des services sociaux, www.fdss.be

### VARIANTE 1

## Déclinaisons de cole slaw



SAISONS



FACILE



ÉCONOMIQUE



MOYEN

- Remplacer le chou blanc par un mélange de chou blanc et chou rouge ou un râpé de chou-rave et panais.
- Remplacer les raisins secs et le curry par un assaisonnement plus occidental, par exemple des languettes de saumon fumé et de l'aneth, ou des tomates confites et du basilic.





VARIANTE 2



SAISONS



FACILE



ÉCONOMIQUE



MOYEN

# Betterave rouge marinée au jus de pomme

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 3 kg de betterave rouge
- 2 l de jus de pomme
- 500 ml de yaourt entier
- Sel, poivre

## MODE OPÉRATOIRE

1. Peler et râper la betterave crue.
2. Astuce: Pour enlever le goût terreux de la betterave, la faire mariner dans du jus de pomme pendant minimum une heure. Cette technique permet aussi de conserver la betterave plus longtemps en chambre froide.
3. Assaisonner, égoutter au moment de servir et mélanger au yaourt.

## NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Mots clés:** chou - betteraves - chou rave - pommes salades - raisin





CANTINE DURABLE



# Sauces

Mayonnaises végétales .....	275
Béchamels allégées .....	278
Sauces pour pâtes .....	280
Sauces toutes végétales .....	284







Recette proposée par Damien Poncelet

# Mayonnaises végétales

« Moins de gras pour plus de goût »



SAISONS



FACILE



FAIBLE



RAPIDE

## INGRÉDIENTS (POUR 3 LITRES)

- 2 kg de pommes
- 100 g d'oignons rouges
- 80 g de moutarde
- 2 œufs
- 100 g de persil (ou autres herbes aromatiques : cerfeuil, estragon, ciboullail, etc.)
- 1 l d'huile de tournesol ou colza
- Sel, poivre
- Miel (facultatif)
- Jus de citron (facultatif)



## MODE OPÉRATOIRE

1. Peler les pommes et les oignons.
2. Enlever le cœur des pommes et laver le persil.
3. Émincer grossièrement les pommes et les oignons.
4. Mixer ensemble les pommes, les oignons, le persil, la moutarde et les œufs.
5. À l'obtention d'une texture fine, monter à l'huile d'olive.
6. Assaisonner.
7. Ajouter du miel pour adoucir ou du jus de citron pour relever la mayonnaise (facultatif).



## TRUCS & ASTUCES

- En fonction de la saison, remplacez la pomme par un autre fruit ou une compote.
- Comparativement aux produits industriels, cette mayonnaise végétale



CANTINE DURABLE



comporte moins de graisse et pas d'additif. Pensez-y pour vos salad bars!

- Une façon originale de faire manger des fruits aux enfants!
- Une préparation maison est souvent plus économique qu'une sauce industrielle.

Une plus grande consommation de fruits et légumes est vivement recommandée tant par le Plan National Nutrition Santé que par les spécialistes pour lutter contre les maladies dites « de civilisation » (obésité, diabète, cancers, maladies cardiovasculaires, etc.).

Intégrez des fruits et légumes chaque fois que c'est possible dans vos recettes!

#### VARIANTE 1

## Léguminaire



SAISONS



FACILE



FAIBLE



RAPIDE

### INGRÉDIENTS (POUR 3 L)

- 2,5 kg de purée de céleri rave ou de panais
- 150 g de moutarde
- 500 ml d'huile d'olive (première pression à froid)
- 300 ml d'eau de cuisson des légumes
- 100 ml de vinaigre de cidre
- 100 g de crème d'amandes blanches
- Sel, poivre

### MODE OPÉRATOIRE

1. Mixer la purée de légumes, la moutarde et la crème d'amandes.
2. Ajouter l'eau de cuisson, l'huile et le vinaigre.
3. Assaisonner.





## VARIANTE 2



SAISONS



FACILE



FAIBLE



RAPIDE

# Guacamole belge

## INGRÉDIENTS (POUR 3 LITRES)

- 2,5 kg de purée de panais
- 500 g de pourpier
- 100 ml d'huile d'olive
- 50 ml de jus de citron
- 30 g de cumin
- 30 g d'ail
- 5 g de piments

## MODE OPÉRATOIRE

Idem ci-dessus.

## VARIANTE 3



SAISONS



FACILE



FAIBLE



RAPIDE

# Léguminette

## INGRÉDIENTS (POUR 3 LITRES)

- 2 kg de chou fleur cuit vapeur
- 500 gr de roquette
- 30 gr de moutarde
- 30 gr de crème d'amande
- 30 ml de jus de citron
- 500 ml d'huile d'olive
- 50 ml d'eau
- Sel

## MODE OPÉRATOIRE

Idem ci-dessus.

**Mots-clés :** sauces - mayonnaise - léguminette - léguminaire  
guacamole - pommes



CANTINE DURABLE



Recette proposée par Damien Poncelet

# Béchamels allégées

« Des béchamels originales et légères »



SAISONS



FACILE



ÉCONOMIQUE



RAPIDE

## INGRÉDIENTS (POUR 5 LITRES)

- 1 kg de courgettes
- 150 g de farine
- 100 g de beurre
- 2 l de lait entier
- 2 l d'eau
- 40 ml d'huile
- Sel, poivre

## MODE OPÉRATOIRE

1. Peler les courgettes et les tailler en rondelles.
2. Préparer le roux avec la farine, le beurre et l'huile.
3. Cuire les courgettes dans l'eau et le lait jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis mixer.
4. Intégrer peu à peu le liquide au roux pour obtenir une béchamel.
5. Assaisonner.



## TRUCS & ASTUCES

- Cette béchamel contient des légumes et moins de graisse que les recettes classiques.
- Une partie du beurre est remplacée par de l'huile. Attention, le beurre est composé de 80 % de matières grasses et l'huile de 97 % : n'oubliez pas de diminuer la quantité de matière grasse quand vous utilisez de l'huile à la place du beurre.
- Cette sauce peut être conservée quelques jours en chambre froide.
- Remplacer une partie du beurre par de l'huile permet de diminuer sensiblement le coût de revient.





1 E. Pelissier,  
*La brioche tue plus que le  
cholestérol*,  
Odiles Jacob,  
2012

Une alimentation trop riche en graisses et en sucre est reconnue comme facteur majeur dans la crise d'obésité qui touche tous les pays occidentaux et émergents <sup>1</sup>.

Proposez des recettes allégées et contenant des graisses végétales plutôt qu'animales à vos publics.

#### VARIANTE 1

## Déclinaisons saisonnières



SAISONS



FACILE



FAIBLE



RAPIDE

- Remplacer les courgettes par de la courge butternut. La couleur devient alors orangée et la saveur légèrement sucrée.
- En hiver, remplacer les courgettes par 300 gr de haricots blancs cuits.

#### VARIANTE 2

## Déclinaisons classiques

À partir de cette béchamel, toutes les variantes de la béchamel classique sont possibles : ajout de citron, cerfeuil, sauce tomate, champignons, purée de poivron, etc. Elle servira de base pour des recettes comme des croquettes, des gratins, etc.

### NOTES

---

---

---

---

---

---

---

**Mots clés:** béchamel - courges - courgettes





Recette proposée par Damien Poncelet

# Sauces pour pâtes

« Sur assiette ou en cornet »



SAISONS



FACILE



ÉCONOMIQUE



RAPIDE

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 6 kg de tomates pelées
- 3 kg de viande hachée (porc et bœuf)
- 2 kg d'oignons
- 1 kg de carottes
- 1 kg de champignons
- 1 kg de courgettes
- 1 kg d'aubergines
- 500 g de chapelure
- 150 ml d'huile d'olive
- 100 g d'herbes de Provence
- 2 têtes d'ail (ou 60 g de purée d'ail)
- Sel, poivre



© Thinkstock







### VARIANTE 1



SAISONS



FACILE



FAIBLE



RAPIDE

## AUTRES PRÉPARATIONS POUR PÂTES : LES POMMADES OU PESTOS

Pour associer les pestos à des pâtes, ajouter des légumes grillés ou vapeur, des dés de tomates crues, des graines de tournesol ou courge légèrement torrifiées et un fromage râpé.

## Pesto de basilic

### INGRÉDIENTS (POUR 500 ML)

- 200 ml d'huile d'olive
- 200 g de basilic
- 70 g de graines de tournesol
- 60 g de parmesan ou de grana padano
- 3 éclats d'ail
- Sel, poivre

### MODE OPÉRATOIRE

1. Mixer tous les ingrédients ensemble.
2. Sur les pâtes, accompagner de fromage râpé et de dés de tomates émondées ou de dés de potimarron grillés.

### VARIANTE 2



SAISONS



FACILE



FAIBLE



RAPIDE

## Pesto de coriandre et persil

### INGRÉDIENTS (POUR 500 ML)

- 200 ml d'huile d'olive
- 100 g de persil
- 100 g de coriandre
- 70 g d'amandes émondées
- 60 g de parmesan ou grana padano
- 2 éclats d'ail
- Sel, poivre

### MODE OPÉRATOIRE

Voir pesto de basilic ci-dessus.







Recette proposée par Damien Poncelet

# Sauces toutes végétales

« Du végétal à toutes les sauces »



SAISONS



FACILE



MOYEN



RAPIDE

## INGRÉDIENTS (POUR 3 LITRES)

- 300 g d'échalotes
- 300 g de persil
- 180 g de moutarde
- 80 g de paprika
- 1,4 l d'huile au goût neutre (par ex. huile de tournesol ou colza désodorisée)
- 0,8 l de crème de soja
- Sel, poivre



## MODE OPÉRATOIRE

1. Mixer tous les ingrédients à l'exception du persil et de l'huile.
2. Après obtention d'une texture uniforme, ajouter le persil puis remixer brièvement.
3. **Astuce** : ne remixer que quelques instants pour ne pas faire du coulis de persil qui modifierait la couleur de l'ensemble.
4. Monter à l'huile.
5. Assaisonner.



## TRUCS & ASTUCES

- De nombreux restes d'ingrédients peuvent être ajoutés à cette recette: par ex., le persil et les échalotes peuvent être remplacés par une purée de légumes (purée de poivron, coulis de cerfeuil, etc).
- Cette recette nécessite moins d'huile qu'une mayonnaise classique.
- Cette sauce se conserve longtemps au frigo puisqu'elle ne contient pas d'œufs. La crème de soja se décante après un moment, mais avec un coup d'émulsion, la sauce est reprise.





- La crème de soja est très tensio-active: il est possible de monter des mayonnaises sans œufs grâce à celle-ci; cette particularité s'avère intéressante pour les allergiques aux œufs.

1 *L'alimentation en classe, l'environnement au menu - Dossier pédagogique,* Bruxelles Environnement, 2009

Le pain est un des produits alimentaires les plus gaspillés, notamment en collectivité.

Or, gaspiller une tranche de pain génère le même impact sur l'effet de serre qu'une ampoule de 60 W allumée pendant plus de deux heures<sup>1</sup>.

Pour l'environnement et votre budget, adaptez les quantités de pain mises à disposition en fonction de la consommation.

**Voir fiche « Gaspillage alimentaire »**



© Thinkstock





VARIANTE 1

Remplacez le paprika par du curry.

VARIANTE 2

## Sauce Rumescu

### INGRÉDIENTS (POUR 3 LITRES)

- 1 kg de purée de tomates (ou de carottes en fonction de la saison)
- 200 g d'amandes blanches grillées
- 100 g de purée d'ail
- 2 l d'huile de tournesol désodorisée
- 50 ml de vinaigre ou de jus de citron
- Sel, poivre



SAISONS



FACILE



ÉCONOMIQUE



MOYEN

### MODE OPÉRATOIRE

1. Mixer les amandes et les purées.
2. Monter avec une huile de tournesol.
3. Ajouter le vinaigre ou le jus de citron.
4. Assaisonner.

### NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Mots-clés :** sauces - crème de soja - allergies - sans lactose





CANTINE DURABLE



# Tartinables

Légumes farcis . . . . .	289
Tartares de légumes . . . . .	292
Pâtés végétaux . . . . .	295
Salades de poulet exotiques . . . . .	298





# Légumes farcis

« Un joyau de céréales-viande dans un écrin végétal »



SAISONS



FACILE



MOYEN



MOYEN

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 25 poivrons
- 2,5 kg de riz
- 2,5 kg de haché (porc et bœuf)
- 1,6 kg d'oignons
- 200 g de graines de tournesol
- 7 l de passata ou de tomates pelées
- 1 l d'eau
- 12 œufs
- 2 têtes d'ail
- 1 bouquet garni
- Sel, poivre



## MODE OPÉRATOIRE

1. Peler et émincer les oignons et l'ail.
2. Faire suer les oignons et l'ail, puis ajouter la passata et 1 l d'eau.
3. Ajouter le bouquet garni et cuire 15 minutes.
4. Mélanger le haché, les œufs, les graines de tournesol et le riz cru. Assaisonner.
5. Couper les poivrons en deux et les nettoyer, puis les farcir avec le haché préparé.
6. Disposer les poivrons dans des gastronomes et ajouter la sauce tomate.
7. Couvrir et enfourner à 180°C pendant 30 minutes.
8. Parsemer de persil haché et servir.





## TRUCS & ASTUCES

- Le riz peut être remplacé par d'autres céréales, par exemple du sarrasin.
- De nombreux ingrédients peuvent être ajoutés à la farce : tomates séchées, légumes grillés, fromage (par ex. féta), olives hachées, etc.

Nous serons 9 milliards d'humains sur la Terre en 2050. L'Organisation des Nations unies pour l'Alimentation et l'Agriculture (FAO) et les spécialistes s'accordent pour dire qu'un régime alimentaire fortement carné comme le nôtre n'est pas soutenable pour garantir l'accès à une alimentation de qualité pour tous<sup>1</sup>.

Pour soutenir le principe de la souveraineté alimentaire, réduisez les grammages de viande et proposez une offre végétarienne régulière.

**Voir fiches « Viande & cuisine végétarienne » et « Grammages »**

<sup>1</sup> LoveMEATender. Dossier d'accompagnement pédagogique, Planète Vie - Réseau IDée, 2012 (téléchargeable: www.reseau-idee.be).

### VARIANTE 1



SAISONS



FACILE



MOYEN



MOYEN

## Courgettes farcies

### INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 25 courgettes
- 2,5 kg de riz
- 2,5 kg de haché (porc et bœuf)
- 1,6 kg d'oignons
- 200 g de graines de tournesol
- 7 l de passata ou de tomates pelées
- 1 l d'eau
- 12 œufs
- 2 têtes d'ail
- 1 bouquet garni
- Sel, poivre

### MODE OPÉRATOIRE

1. Peler et émincer les oignons et l'ail.





2. Faire suer les oignons et l'ail, puis ajouter la passata et 1 l d'eau.
3. Ajouter le bouquet garni et cuire 15 minutes.
4. Mélanger le haché, les œufs, les graines de tournesol et le riz cru. Assaisonner.
5. Couper les courgettes en deux dans le sens de la longueur.
6. Evider une partie de la face coupée, puis farcir avec le haché préparé.
7. Disposer les courgettes dans des gastronomes et ajouter la sauce tomate.
8. Couvrir et enfourner à 180°C pendant 40 minutes.
9. Parsemer de persil haché et servir.



## TRUCS & ASTUCES

La partie de chair enlevée des courgettes, de goût assez neutre, peut être utilisée dans une soupe ou ajoutée à une purée après passage à la vapeur.

**Mots clés:** farce - haché - courgettes - riz



# Tartares de légumes

« Américain végétarien pour toasts non cannibales »



SAISONS



FACILE



ÉCONOMIQUE



RAPIDE

## INGRÉDIENTS (POUR 3,5 KG)

- 3 kg de carottes
- 300 g de câpres au sel ou vinaigrées
- 6 échalotes
- 3 jaunes d'œuf
- 30 ml d'huile d'olive
- 45 g de moutarde forte
- 45 ml de sauce anglaise ou de shoyu



## MODE OPÉRATOIRE

1. Brosser et laver les carottes (les éplucher si elles ne sont pas belles).
2. Rincer les câpres.
3. Éplucher et hacher les échalotes.
4. Cuire les deux tiers des carottes à la vapeur ou en mijoté (faire suer à l'huile d'olive et terminer la cuisson avec un peu d'eau).
5. Râper le reste des carottes en petits filaments. Ajouter les câpres, les jaunes d'œuf, la moutarde, la sauce anglaise et les échalotes hachées. Réserver au frais.
6. Réduire les carottes cuites en purée et laisser refroidir.
7. Quand c'est refroidi, ajouter à la préparation râpée, ajouter à la préparation rapée les autres ingrédients et mélanger vigoureusement.
8. Réserver au froid.



## TRUCS & ASTUCES

- Les légumes crus sont plus riches en vitamines.



- La texture des carottes permet de travailler sans mayonnaise et de réduire la quantité de graisse.
- Utilisez un reste de carottes.
- Un reste de mayonnaise peut remplacer les jaunes d'œuf et la moutarde; réduisez alors la quantité d'huile d'olive.
- Les restes de tartare peuvent être utilisés de multiples façons : sandwiches, soupes, farces, salades, purées, etc.

Le gaspillage alimentaire commence en début de chaîne, avec des produits agricoles non récoltés ou non vendus parce qu'ils ne répondent pas aux exigences des acteurs de la distribution (forme, taille, couleur, etc.). Pour réduire l'utilisation des pesticides et lutter contre le gaspillage, acceptez des fruits et légumes qui ne sont pas parfaits, surtout s'ils sont transformés dans une recette.

Voir fiches « Fournisseurs »,  
« Achats & réception des marchandises » et  
« Gaspillage alimentaire »

#### VARIANTE 1



SAISONS



FACILE



ÉCONOMIQUE



RAPIDE

## Tartare de chou-fleur

### INGRÉDIENTS (POUR 3,5 KG)

- 3 kg de chou-fleur
- 300 g de câpres au sel ou vinaigrées
- 100 g d'échalotes
- 100 g de ciboule
- 45 ml de jus de citron
- 45 g de moutarde forte
- 30 ml d'huile d'olive
- 3 jaunes d'œuf
- 

### MODE OPÉRATOIRE

1. Couper l'extrémité des florets de chou-fleur pour obtenir une sorte de semoule grossière.
2. Cuire le reste des choux-fleurs à la vapeur.
3. Procéder ensuite comme dans la recette principale ci-dessus.



CANTINE DURABLE



VARIANTE 2

# Tartare de courgettes au basilic

## INGRÉDIENTS (POUR 3,5 KG)

- 3 kg de courgettes
- 300 g de câpres au sel ou vinaigrées
- 100 g d'échalotes
- 100 g de basilic frais
- 45 ml de jus de citron
- 45 g de pâte d'amandes
- 30 ml d'huile d'olive
- 3 jaunes d'œuf



SAISONS



FACILE



ÉCONOMIQUE



RAPIDE

## MODE OPÉRATOIRE

1. Râper la moitié des courgettes et cuire le reste à la vapeur.
2. Procéder ensuite comme dans la recette principale ci-dessus.
3. Ne pas conserver plus de deux jours au frais.

## NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Mots clés:** tartare - légumes - câpres - crème d'amandes



# Pâtés végétaux

« Des légumineuses à tartiner »



SAISONS



MOYEN



ÉCONOMIQUE



MOYEN

NB: 30 min  
de préparation et  
1 h de cuisson

## INGRÉDIENTS (POUR 3,5 KG )

- 1 kg de pois chiches secs  
(20 à 30 g secs par personne)
- 35 ml d'eau de cuisson des pois chiches
- 120 ml d'huile d'olive
- 80 ml de jus de citron
- 80 g de tahin (crème de sésame)
- 25 g de cumin en poudre
- 20 g de sarriette ou 1 dm<sup>2</sup> d'algue kombu  
ou 5 g de bicarbonate de soude
- 1/2 tête d'ail
- Sel



## MODE OPÉRATOIRE

1. Tremper les pois chiches pendant minimum 6 heures à température ambiante.
2. Astuce : ne pas laisser tremper plus de 24 heures, autrement les pois chiches fermentent.
3. Cuire les pois chiches dans de l'eau non salée.
4. Ajouter la sarriette (ou l'algue kombu ou le bicarbonate de soude).
5. Monter à ébullition et finir la cuisson en laissant frémir environ 1h30.
6. Les pois chiches doivent être tendres. Égoutter en gardant l'eau de cuisson.
7. Astuce : les pois chiches sont cuits quand ils sont tendres et s'écrasent facilement entre deux doigts.
8. Mixer les pois chiches avec le tahin, l'huile d'olive, l'ail écrasé, le cumin et le jus de citron.





9. Monter à l'eau de cuisson pour aider le moteur jusqu'à l'obtention d'une texture fine.

10. Assaisonner.



## TRUCS & ASTUCES

- Cette recette peut être servie sur assiette, accompagnée d'une salade, ou tartinée dans un sandwich.
- Le tahin est un beurre de sésame, au même titre que le beurre de cacahuète. Il présente la particularité d'être extrêmement tensioactif, c'est-à-dire qu'il fait le lien entre l'eau et l'huile dans les émulsions froides. Il peut dès lors être utilisé pour lier un bouillon ou un curry de légumes.
- Faites germer vos pois chiches en quelques jours : ils seront plus digestes, cuiront plus rapidement et seront plus savoureux. Mettez les pois chiches à tremper pendant une nuit, puis égouttez-les et placez-les dans un contenant couvert à température ambiante. Toutes les 12 heures (moins s'il fait chaud dans la pièce), rincez-les à grande eau, puis replacez-les dans le contenant couvert. Après deux jours, de petits germes apparaîtront. Utilisez les pois chiches avant que les germes atteignent 2 cm. Ceux-ci peuvent, une fois germés, se mettre sous vide et être conservés encore 5 jours, les rincer à l'eau avant utilisation.
- La sarriette, appelée en néerlandais kruidboon (= l'herbe à haricot), et le bicarbonate de soude facilitent la digestion des légumineuses. Le kombu diminue le temps de cuisson nécessaire aux légumineuses.
- Les pois chiches peuvent être cuits en grande quantité pour être servis tout au long de la semaine. Non assaisonnés, ils tiennent une semaine en chambre froide et deux semaines sous vide. Les pois chiches et pâtés végétaux peuvent également se congeler.
- De nombreux ingrédients peuvent être intégrés aux pâtés végétaux : champignons, cœurs d'artichaut, etc.
- Utilisez vos restes de pâté végétal pour lier les soupes ou dans des steaks végétaux, avec des flocons de céréales.
- L'eau de trempage et de cuisson des pois chiches, riche en minéraux, est excellente pour arroser les plantes.

Les engrais et pesticides synthétiques sont issus de la pétrochimie : il faut trois tonnes de pétrole pour produire une tonne d'engrais<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> WWF, *Planète cuisine*.  
Guide de l'écogourmand,  
Minerva, 2009





Pour réduire votre empreinte écologique, privilégiez les produits biologiques autant que possible!

#### VARIANTE 1

## Pâté de betterave rouge et raifort

- 2,8 kg de pois chiches
- 1,5 kg de betteraves rouges
- 300 ml d'huile d'olive
- 200 g de tahin ou pâte d'amande (ou 300 g de graines de tournesol réhydratées pendant 20 minutes et mixées en purée)
- 150 ml de jus de citron
- 100 g de raifort dans de l'huile ou râpé
- Sel, poivre

### MODE OPÉRATOIRE

Semblable à la recette principale.



#### VARIANTE 2

## Houmous à la génoise

- 2,8 kg de pois chiches
- 500 g de tomates séchées ou demi-confites
- 250 ml d'huile d'olive
- 170 g de tahin ou pâte d'amandes
- 50 ml de jus de citron
- 40 g d'origan séché
- 1 botte de basilic frais
- Sel, poivre

### MODE OPÉRATOIRE

Semblable à la recette principale.

**Mots-clés :** pois chiches - houmous - pâté végétal  
légumineuses - tahin



# Salades de poulet exotiques

« Pour des sandwiches tout légers »



SAISONS



FACILE



MOYEN



RAPIDE

NB: prévoir le temps de trempage des légumineuses

## INGRÉDIENTS (POUR 10 LITRES)

- 3 kg de dés de poulet
- 2 kg de fromage blanc
- 1,6 kg de haricots rouges
- 1 kg de yaourt
- 800 g de cornichons aigre-doux
- 800 g de mayonnaise
- 500 g de jeunes oignons
- 500 g de maïs en grains
- 30 g de cumin
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude (ou 20 g de sarriette ou 1 dm<sup>2</sup> d'algue kombu)



## MODE OPÉRATOIRE

1. Tremper les haricots rouges pendant huit heures dans trois fois leur volume d'eau.
2. Les cuire ensuite avec une cuillère à café de bicarbonate de soude dans trois fois leur volume d'eau, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Réserver au frais.
4. Sauter les dés de poulet avec du cumin, puis réserver au frais.
5. Mélanger le yaourt, le fromage blanc et la mayonnaise.
6. Couper les cornichons en petites rondelles et émincer finement les jeunes oignons.
7. Ajouter au mélange les dés de poulet, les haricots, les cornichons, les jeunes oignons et le maïs en grains.
8. Assaisonner.



## TRUCS & ASTUCES

- Cette salade est pauvre en lipides et en viande : les haricots rouges apportent un complément de protéines et permettent de réduire les quantités de viande.
- Mélanger le fromage blanc à la mayonnaise rend la sauce plus légère sans en retirer l'onctuosité.
- Pour économiser l'eau et du temps, il n'est pas nécessaire de rincer les légumineuses entre le trempage et la cuisson.

Dans l'Union européenne, les produits contenant plus de 0,9 % d'OGM doivent être étiquetés comme tels. Mais aucune indication n'est obligatoire pour informer le consommateur de la présence d'OGM dans l'alimentation animale... et plus de 80 % de la nourriture pour bétail consommée en Europe est issue de cultures génétiquement modifiées<sup>1</sup>.

Privilégiez la viande labellisée (Bio, Label rouge, etc.) ou achetée en circuit court dont vous connaissez le mode de production.

**Voir fiche « Labels & qualité différenciée »**

<sup>1</sup> Guide des produits avec ou sans OGM, Greenpeace (www.greenpeace.org)





## VARIANTE 1



SAISONS



FACILE



MOYEN



RAPIDE

NB: prévoir le temps  
de trempage  
des légumineuses

# Salade de poulet à l'indienne

## INGRÉDIENTS (POUR 10 LITRES)

- 4 kg de dés de poulet
- 2 kg de fromage blanc
- 1,6 kg de pois chiches
- 1 kg de yaourt
- 800 g de mayonnaise
- 800 g de chou blanc ou pointu
- 500 g de jeunes oignons
- 500 g de maïs en grains
- 30 g de curry ou de mélange tika massala

## MODE OPÉRATOIRE

1. Tremper les pois chiches pendant huit heures dans trois fois leur volume d'eau.
2. Cuire les pois chiches avec une cuillère à café de bicarbonate de soude dans trois fois leur volume d'eau, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Réserver au frais.
4. Émincer le chou.
5. Sauter les dés de poulet avec le chou et le curry, puis refroidir le plus rapidement possible.
6. Mélanger le yaourt, le fromage blanc et la mayonnaise.
7. Émincer finement les jeunes oignons.
8. Ajouter au mélange le poulet, les pois chiches, les jeunes oignons et le maïs en grains.
9. Assaisonner.

**Mots-clés :** salades - sandwiches - poulet - haricots rouges





CANTINE DURABLE



# Incontournables ados

Mitraillettes . . . . .	303
Hamburgers . . . . .	306
Sandwichs . . . . .	309
Pizzas de toutes couleurs . . . . .	312







Recette proposée par Damien Poncelet

# Mitraillettes

« Le slow food rapide »



SAISONS



FACILE



ÉCONOMIQUE



MOYEN

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 25 baguettes de minimum 300 g pièce (1/2 baguette par personne)
- 4 kg de petites pommes de terre à chair ferme
- 4 kg de dés de poulet ou de rôti de porc émincé
- 1,5 kg de carottes
- 1,5 kg de tomates de toutes les couleurs
- 1 kg de yaourt
- 3 concombres
- 2 laitues
- 500 g d'oignons
- 400 g de maïs en grains
- 200 ml d'huile de tournesol
- 100 g de persil
- 40 g de ras-el-hanout (voir encadré)
- 30 g de thym séché
- 20 g de cumin
- 5 éclats d'ail
- jus de 2 citrons
- Sel, poivre



## MODE OPÉRATOIRE

1. Brosser les pommes de terre, puis les couper en quartiers.
2. Dans un grand cul de poule, mélanger les pommes de terre avec l'huile de tournesol, le thym, le sel et le poivre.
3. Bien mélanger, puis enfourner à 180 °C pendant 30 minutes. Une fois cuit, réserver au chaud.
4. Hacher les oignons et les faire blondir à l'huile.
5. Ajouter le ras-el-hanout.
6. Laisser cuire quelques instants pour réveiller l'arôme des épices.



CANTINE DURABLE



7. Ajouter la viande et cuire 20 minutes.
8. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
9. Réserver au chaud.
10. Laver les carottes, les salades et les tomates.
11. Peler et râper les carottes.
12. Épépiner les tomates et les détailler en cubes de 1cm de côté.
13. Égoutter le maïs.
14. Sauce Raïta : Laver et hacher le persil. Laver et râper le concombre. Écraser et hacher l'ail. Mélanger les trois ingrédients avec le yaourt et le jus de citron. Assaisonner si nécessaire.
15. Couper les baguettes et les ouvrir.
16. Disposer la raïta, quelques feuilles de salade, les carottes rapées puis la viande, les pommes de terre, le maïs, les tomates et de nouveau de la raïta si nécessaire.



## TRUCS & ASTUCES

- Cette « mitraillette », réalisée avec des produits peu gras, fait la part belle aux légumes : elle constitue un repas complet et sain, tout en se conformant au « format » habituel prisé par les adolescents.
- Adaptez les crudités en fonction de la saison.
- Privilégiez un pain complet et si possible biologique : vous pouvez compenser la différence de prix en réduisant la quantité puisqu'il est plus dense et nutritif qu'une baguette blanche industrielle.
- Les pommes de terre brutes et locales sont sensiblement meilleur marché que leurs cousines industrielles.
- Le ras-el-hanout est l'épice traditionnelle du couscous, composée de 4 portions de cumin, 4 portions de coriandre, 2 portions de curcuma, 2 portions de paprika, 1 portion de poivre noir et 1 portion de gingembre en poudre.

Les personnes les moins favorisés sont celles qui consomment le plus d'aliments industriels gras et sucrés. Elles sont également les plus touchées par les épidémies d'obésité et de diabète de type 2. En





proposant des menus durables attractifs, votre restaurant de collectivité contribue à garantir l'accès à une alimentation saine pour tous.

#### VARIANTE 1



SAISONS



FACILE



MOYEN



RAPIDE

## Cass'crouste d'automne

### INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 3 kg de potimarron (en remplacement des pommes de terre de la recette principale)
- 500 g d'oignons
- 150 g d'amandes effilées
- 150 ml d'huile d'olive
- 20 g de cannelle
- Sel, poivre



### MODE OPÉRATOIRE

1. Parer, nettoyer et détailler les potimarrons en dés de 3 cm de côté.
2. Parer et émincer finement les oignons.
3. Faire revenir les oignons à feu doux dans l'huile d'olive (sans les dorer).
4. Ajouter la cannelle quand les oignons sont translucides.
5. Laisser cuire quelques minutes pour réveiller les saveurs.
6. Déglacer à l'aide d'un fond d'eau et ajouter le potimarron.
7. Laisser cuire jusqu'à ce que le potimarron soit tendre.
8. Ajuster l'assaisonnement et ajouter les amandes effilées.

**Mots clés :** mitraille - pommes de terre - frites  
potimarron





Recette proposée par Damien Poncelet

# Hamburgers

« Hamburgerois délicieusement durable »



SAISONS



FACILE



ÉCONOMIQUE



RAPIDE

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 50 hamburgers pur bœuf bien assaisonnés (90 g/pièce : 65 % maigre - 35 % gras)
- 50 pains ronds au sésame ou autres graines (idéalement pain légèrement brioché)
- 1,2 kg de coleslaw ([voir fiche recette « Salades insolites »](#))
- 1 kg d'oignons rouges
- 800 g de tomates fraîches ou 800 g de purée de carottes vapeur
- 800 g de maïs en grains
- 300 g de graines de luzerne germées
- 200 g d'amandes émondées ou en poudre
- 100 g de chapelure
- 600 ml d'huile de tournesol (ou autre huile neutre en goût)
- 500 ml de vinaigre de cidre
- 100 ml d'huile d'olive
- 1 tête d'ail
- 5 cc de tabasco rouge
- Sel, poivre

## MODE OPÉRATOIRE

### Sauce :

1. Griller les amandes quelques instants, avec l'ail et les tomates.
2. Mixer ces ingrédients avec la chapelure, puis monter à l'huile.
3. Finir par un trait de vinaigre, sel et poivre.

### Crudités :

1. Parer et émincer très finement les oignons rouges.
2. Les mariner dans le vinaigre de cidre pendant minimum 20 minutes.
3. Égoutter et rincer le maïs.





4. Réaliser le coleslaw ([voir fiche recette « Salades insolites »](#)).

5. « Démêler » les germes de luzerne.

#### **Cuisson :**

1. Trancher les pains et étaler l'huile d'olive à l'aide d'un pinceau.

2. Commencer la cuisson des hamburgers à la sauteuse pour les colorer, puis finir au four à 200 °C pendant cinq minutes.

**Astuce :** ne pas oublier de laisser reposer le hamburger quelques minutes avant le service pour que l'humidité du centre ait le temps de se rediffuser dans la viande, ce qui la rend plus tendre.

#### **Dressage :**

1. Disposer les demi-pains sur le plan de travail. À l'aide d'une poche, disposer une fine couche de sauce, une grosse cuillère à soupe de coleslaw, quelques oignons rouges égouttés, puis la viande, à nouveau de la sauce et une cuillère à soupe de graines germées pour terminer.

2. Refermer avec la partie supérieure du pain.

#### **Accompagnements :**

Quartiers de pommes de terre au four ([voir fiche recette « Mitraillettes »](#)) et salade de crudités.



© Thinkstock





## TRUCS & ASTUCES

- La saveur de la préparation dépend en bonne partie de la qualité des produits utilisés.
- La portion de viande est réduite au profit des légumes et des graines germées.
- Cette recette présente un intérêt pédagogique puisqu'elle permet de faire redécouvrir des recettes inspirées du fast food en mode durable.

La consommation de viande est passée de 56 à près de 90 kg par personne et par an en Europe, entraînant de multiples déséquilibres sociaux, environnementaux et sanitaires<sup>1</sup>.

Pour préserver l'environnement, les producteurs, la souveraineté alimentaire, le bien-être animal et la santé de vos publics, réduisez les grammages et privilégiez une viande de qualité issue d'élevages locaux non intensifs.

**Voir fiches « Viande & cuisine végétarienne » et « Grammages »**

<sup>1</sup> E. Laville & M. Balmain, *Un régime pour la planète*, Village Mondial, 2007.

### VARIANTE 1

Variez les viandes et steaks végétaux (**voir fiches recettes « Steaks de céréales », « Steaks de légumineuses » et « Steaks de légumes panés »**), les sauces (**voir fiche recette « Sauces toutes végétales »**) et les crudités en fonction des saisons.

## NOTES

---

---

---

---

---

**Mots clés :** hamburger - haché - pain brioché - coleslaw oignons - tomates - maïs - graines germées





Recette proposée par Damien Poncelet et Claude Pohlig

# Sandwichs

« Sandwichs originaux et durables »



SAISONS



FACILE



ÉCONOMIQUE



RAPIDE



## INGRÉDIENTS (50 PERS.)

- 50 demi-baguettes de 150 g
- 2 kg de fromage bleu
- 2 kg de faisselle épaisse
- 200 g de cerneaux de noix
- 200 g de pourpier d'hiver ou autres herbes en été (par exemple de la roquette)
- Sel, poivre



## MODE OPÉRATOIRE

1. Émietter le fromage bleu au cutter de manière grossière (pas plus fin qu'un grain de maïs).
2. Mélanger le fromage avec la faisselle et assaisonner.
3. Tartiner des demi-baguettes et disposer des cerneaux de noix et du pourpier.

## TRUCS & ASTUCES

- Pour le fromage, privilégiez des productions locales et, si possible, artisanales.
- Avec un peu de créativité, il est facile de proposer des garnitures pour sandwichs à base de produits locaux, plus sains et plus respectueux de l'environnement que les grands classiques (jambon-fromage, thon mayonnaise, etc.).

1 Dossier « À quel pain se vouer? », Rabad, 2012 (www.rabad.be)

La baguette blanche industrielle génère un lourd impact sur l'environnement et présente fort peu d'intérêt nutritionnel<sup>1</sup>.



CANTINE DURABLE



Pour préserver la biodiversité et la santé des consommateurs, préférez un pain complet et biologique, et compensez la différence de prix en diminuant légèrement la quantité puisqu'il est plus dense et nutritif.

#### VARIANTE 1



SAISONS



FACILE



ÉCONOMIQUE



RAPIDE

## Pesto de cresson

### INGRÉDIENTS (POUR 50 SANDWICHS DE 100 G)

- 2 gros bouquets de cresson de fontaine
- 10 éclats d'ail
- 1 litre d'huile d'olive
- Sel, poivre

### MODE OPÉRATOIRE

1. Mixer le tout.
2. S'accompagne idéalement de poivrons rouges et courgettes grillées au four.



© Thinkstock





## VARIANTE 2

# Purée de brocoli

## INGRÉDIENTS (POUR 50 SANDWICHES DE 100G)

- 2,5 kg de brocoli
- 1 kg de poivrons rouges et jaunes
- 500 g de beurre
- 250 g d'amandes effilées
- Sel, poivre

## MODE OPÉRATOIRE

1. Émonder et émincer finement les poivrons.
2. Parer et couper le brocoli (en entier), puis cuire à la vapeur.
3. Mixer le brocoli avec le beurre, réserver au froid et assaisonner.
4. Tartiner le pain avec cette purée.
5. Saupoudrer d'amandes et de poivrons émincés.

## AUTRES IDÉES DE VARIANTES

- Fromage blanc aux tomates séchées mixées
- Pâtés végétaux et crudités ([voir fiche recette « Pâtés végétaux »](#))
- Tartare de carottes, cornichons et câpres ([voir fiche recette « Tartare de légumes »](#))
- Salade aux œufs durs et légumes râpés

## NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

**Mots clés :** sandwiches - brocoli - fromage - faisselle  
pourpier - noix



SAISONS



FACILE



ÉCONOMIQUE



RAPIDE





Recette proposée par Damien Poncelet et Claude Pohlig

# Pizzas de toutes couleurs

« Ça s'est mangé près de chez nous »



SAISONS



FACILE



ÉCONOMIQUE



RAPIDE

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

### Pâte :

- 2 kg de farine
- 36 g de levure active sèche
- 21 g de sel
- 5 dl de jus de carotte
- 5 dl d'eau

### Garniture :

- 4 kg de petits pois
- 1,5 kg de fromage rapé ou mozzarella
- 1 kg d'échalotes
- 1 kg de lardons
- 4 l de sauce tomate épaisse
- 5 dl de vin blanc sec
- Sel, poivre



## MODE OPÉRATOIRE

### Pâte :

1. Préparer et pétrir la pâte comme pour une pâte à pain. Laisser reposer 24h.

### Garniture :

1. Rissoler les lardons, dégraisser et réserver.
2. Parer et émincer les échalotes, les faire tomber dans la poêle utilisée pour les lardons et ajouter le vin blanc.





3. Une fois que les échalotes sont translucides, ajouter les petits pois.
4. Quand les petits pois sont cuits, ajouter les lardons et égoutter l'ensemble.

#### **Dressage :**

1. Étaler la pâte sur des gastronomes huilés et napper de sauce tomate.
2. Dresser le mélange de petits pois et lardons.
3. Saupoudrer de fromage râpé ou de mozzarella coupée en fines tranches.
4. Enfourner à 250 °C pendant 8 minutes.



#### **TRUCS & ASTUCES**

- Ce plat ne comporte que très peu de viande : les lardons peuvent être remplacés par des légumineuses (par ex. des lentilles ou des pois chiches).
- Les lardons peuvent être remplacés par des restes de viande, de volaille, ou même de poisson : veillez seulement à les huiler légèrement avec de l'huile d'olive afin qu'ils ne colorent pas trop à la cuisson.
- Une purée de carottes ou potimarron restante peut remplacer la sauce tomate : diluez légèrement avec un peu de bouillon.
- S'il vous reste de la pâte, préparez des petits pains (cuisson à 200 °C).

Un milliard d'adultes sont en surpoids dans le monde et 300 millions d'entre eux sont obèses selon la FAO <sup>1</sup>.

Les plats industriels, riches en graisses et en sucre et comportant de nombreux additifs, sont directement mis en cause par les spécialistes. Pour la santé des consommateurs, privilégiez les préparations maison.

<sup>1</sup> Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture (FAO), [www.fao.org](http://www.fao.org)





## VARIANTE 1

# Pizza rouge



SAISONS



FACILE



ÉCONOMIQUE



RAPIDE

### Pâte :

Remplacer le jus de carotte par du jus de betterave.

### Garniture :

- 4 kg de brocoli
- 1,5 kg de mozzarella
- 1 kg d'oignons

1. Cuire les brocolis à la vapeur.
2. Caraméliser les oignons.
3. Reproduire le même mode opératoire que ci-dessus.



## VARIANTE 2

# Pizza verte



SAISONS



FACILE



ÉCONOMIQUE



RAPIDE

### Pâte :

Mixer 500 g d'épinards dans 400 ml d'eau et remplacer le jus de carotte.

### Garniture :

Même mode opératoire que ci-dessus.

**Mots clés :** pizza - petits pois - betteraves rouges  
brocoli - tomates





CANTINE DURABLE



# Gratins

Hachis parmentier . . . . .	317
Moussakas . . . . .	320
Gratins de céréales . . . . .	322
Polentas . . . . .	326







Recette proposée par Damien Poncelet

# Hachis parmentier

« La tarte du berger »



SAISONS



MOYEN



FAIBLE



LONG

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 8 kg de pommes de terre farineuses
- 4 kg de viande hachée (porc et bœuf)
- 2,4 kg de tomates pelées
- 2 kg de carottes
- 1 kg de lentilles vertes
- 1 kg d'oignons rouges
- 1 kg de fromage à gratiner (ou 500 g de chapelure)
- 150 g de beurre
- 5 éclats d'ail
- 30 g d'herbes de Provence
- 20 g de sarriette



## MODE OPÉRATOIRE

1. Peler et cuire les pommes de terre, puis les réduire en purée avec du beurre.
2. Peler et émincer les oignons, puis les faire blondir et les réserver.
3. Rissoler la viande avec l'ail et les herbes aromatiques.
4. Brosser ou peler les carottes et les couper en petits dés.
5. Mettre les lentilles, les carottes, les tomates pelées et la sarriette dans une grande marmite et cuire 45 minutes.
6. Ajouter la viande et les oignons et laisser cuire à découvert pour évaporer un peu.
7. Disposer ce mélange dans des gastronomes, couvrir de purée, puis de fromage à gratiner ou de chapelure.
8. Passer sous la salamandre ou au four à 225 °C jusqu'à ce que ce soit bien gratiné.



CANTINE DURABLE





SAISONS



MOYEN



FAIBLE



LONG

## MODE OPÉRATOIRE

1. Peler et cuire les pommes de terre, puis les réduire en purée avec du beurre.
2. Peler, émincer et blondir les oignons.
3. Brosser ou peler les carottes et les émincer finement.
4. Rissoler la viande avec l'ail et les herbes aromatiques.
5. Ajouter les carottes émincées et laisser cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
6. Ajouter le maïs en grains.
7. Disposer ce mélange dans des gastronomes et couvrir de purée, puis de fromage à gratiner ou de chapelure.
8. Passer sous la salamandre ou au four à 225 °C jusqu'à ce que ce soit bien gratiné.

**Mots clés :** gratins - réduction de la viande  
pommes de terre



© Thinkstock



CANTINE DURABLE



Recette proposée par Damien Poncelet

# Moussakas

« Des plats uniques, équilibrés et faciles »



SAISONS



MOYEN



MOYEN



MOYEN

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 4 kg de viande hachée
- 4 kg de courgettes
- 4 kg d'aubergines
- 5 kg de pommes de terre
- 2 kg d'oignons
- 1 kg de fromage râpé
- 100 g d'origan
- 2 têtes d'ail ou 100 g de purée d'ail
- 3 l de béchamel (**voir fiche recette**)
- Sel, poivre

## MODE OPÉRATOIRE

1. Laver et couper les courgettes et les aubergines en tranches de 1 cm.
2. Faire dégorger les aubergines avec du gros sel pendant 20 minutes. Les rincer et les égoutter.
3. Mélanger les courgettes et les aubergines avec l'huile d'olive, le sel, le poivre et l'origan. Disposer les tranches sur un gastronome et enfourner à 160 °C pendant 20 minutes.
4. Éplucher et émincer les pommes de terre (0,5 cm d'épaisseur) puis les cuire à l'anglaise ou à la vapeur.
5. Réaliser la béchamel (**voir fiche recette « Béchamels allégées »**).
6. Rissoler la viande avec l'origan et l'ail.
7. Peler, émincer et faire blondir les oignons.
8. Disposer les préparations par couches dans des gastronomes de 10 cm de hauteur, en commençant par une couche de béchamel, suivie des légumes grillés, puis les pommes de terre, puis de nouveau la béchamel.





9. Couvrir la dernière couche de fromage râpé.
10. Si possible, réserver au frais une nuit pour donner une consistance plus ferme et facile à servir.
11. Passer à la salamandre, ou au four à 180 °C si la préparation a été réservée au frais.



## TRUCS & ASTUCES

- Les pommes de terre biologiques sont régulièrement au même prix ou à peine plus chères que les conventionnelles, et tellement plus goûteuses!
- La vaisselle de cette recette est réduite puisque le même plat peut servir pour la préparation et le service.

À Bruxelles, 23 % du gaspillage alimentaire en entreprise est généré par les restes de repas et les sandwiches et buffets organisés pour les réunions et conférences<sup>1</sup>.

Contribuez à la préservation de l'environnement et améliorez votre équilibre budgétaire en luttant contre le gaspillage alimentaire : laissez les consommateurs choisir les quantités qu'ils souhaitent manger.

**Voir fiche « Gaspillage alimentaire »**

### Variantes saisonnières :

Remplacez les courgettes et les aubergines par les légumes de saison de votre choix, par exemple : panais, céleri rave, courge butternut, navet boule d'or, etc. en hiver.

**Mots-clés : gratins - pommes de terre - courgettes aubergine**

<sup>1</sup> Manger bien, jeter moins,  
Bruxelles Environnement,  
2012 (téléchargeable  
[www.bruxellesenvironnement.be](http://www.bruxellesenvironnement.be)).





Recette proposée par Damien Poncelet

# Gratins de céréales

« Plat unique végétarien »



SAISONS



FACILE



MOYEN



MOYEN

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 7 kg de potimarrons
- 4 kg d'oignons
- 2,5 kg de fromage râpé
- 2 kg de riz
- 4 l de béchamel (voir fiche recette « Béchamels allégées »)
- 300 g de persil haché
- 50 g de thym frais
- 150 ml d'huile d'olive



## MODE OPÉRATOIRE

1. Cuire le riz dans une fois et demie son volume d'eau salée.
2. Laver, épépiner et émincer finement les potimarrons (3 à 5 mm).
3. Les disposer dans un four à 150 °C pendant 15 minutes.
4. Parer, émincer et faire blondir les oignons avec le thym et l'huile d'olive.
5. Laver et hacher le persil.
6. Ajouter les oignons et le persil haché au riz cuit.
7. Réaliser la béchamel ([voir fiche recette « Béchamels allégées »](#)).
8. Ajouter le fromage à la béchamel pour en faire une sauce Mornay.
9. Disposer une couche de riz dans des gastronomes de 10 cm de profondeur.
10. Couvrir d'une couche de sauce, puis d'une couche de potimarron.
11. Disposer une seconde couche de riz par-dessus et couvrir de sauce.





12. Couvrir avec le reste du fromage.
13. Passer à la salamandre ou au four à 225 °C jusqu'à ce que la croûte soit bien gratinée.
14. À accompagner d'une salade de légumes crus.



## TRUCS & ASTUCES

- En saison, les potimarrons ne doivent pas être pelés : si leur peau n'est pas trop fibreuse, vous pouvez simplement les laver et leur peau deviendra tendre à la cuisson. Vous pouvez aussi les couper en deux et les enfourner 20 min à 150 °C face coupée vers le bas : il suffit ensuite de les creuser avec une cuillère.
- Ce plat unique génère moins de vaisselle : le même plat sert pour la préparation et le service.

Depuis les années 80, notre consommation moyenne de viande a doublé, engendrant de multiples impacts environnementaux : émissions de gaz à effet de serre, déforestation, pollution de l'eau et des sols, etc.<sup>1</sup> Contribuez à respecter l'environnement en réduisant les grammages de viande et en proposant une offre végétarienne régulière.

**Voir fiches « Viande & cuisine végétarienne »  
et « Grammages »**

1 [www.unjoursansviande.be](http://www.unjoursansviande.be)

### VARIANTE 1



SAISONS



MOYEN

MOYEN



FACILE

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 7 kg de carottes
- 4 kg d'oignons
- 2,5 kg de fromage râpé
- 2 kg de quinoa
- 4 l de béchamel (voir fiche recette « Béchamels allégées »)
- 300 g de cumin en graines
- 50 g de thym frais
- 150 ml d'huile d'olive



CANTINE DURABLE



## MODE OPÉRATOIRE

1. Cuire le quinoa dans une fois et demie son volume d'eau salée.
2. Brosser et émincer finement les carottes (3 à 5 mm) (ne pas les peler si elles sont belles).
3. Les cuire 15 minutes à la vapeur, puis les passer au four avec un peu d'huile d'olive et le cumin.
4. Parer, émincer et faire blondir les oignons avec le thym et l'huile d'olive.
5. Laver et hacher le persil.
6. Ajouter les oignons et le persil haché au quinoa cuit.
7. Réaliser la béchamel ([voir fiche recette « Béchamel allégées »](#)).
8. Ajouter le fromage à la béchamel pour en faire une sauce Mornay.
9. Disposer une couche de quinoa dans des gastronomes de 10 cm de profondeur.
10. Couvrir d'une couche de sauce, puis d'une couche de carottes.
11. Disposer une seconde couche de riz par-dessus et couvrir de sauce.
12. Couvrir avec le reste du fromage.
13. Passer à la salamandre ou au four à 225 °C jusqu'à ce que la croûte soit bien gratinée.



## VARIANTE 2



SAISONS



FACILE



ÉCONOMIQUE



RAPIDE

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 7 kg de courgettes
- 4 kg d'oignons
- 3 kg de ricotta
- 2 kg de boulgour
- 750 g de grana padano
- 300 g de basilic
- 3 bottes de persil plat
- 50 g de thym frais ou d'herbes de Provence
- 150 ml d'huile d'olive



## MODE OPÉRATOIRE

1. Mouiller le boulgour dans une fois et demie son volume d'eau salée.
2. Brosser et émincer les courgettes (ne pas les peler si elles sont belles).
3. Les cuire 8 minutes à la sauteuse ou au wok avec un peu d'huile d'olive.
4. Parer, émincer et faire blondir les oignons avec le thym et l'huile d'olive.
5. Ajouter les oignons au boulgour, ainsi que le persil plat lavé et ciselé.
6. Disposer une couche de boulgour dans des gastronomes de 10 cm de profondeur.
7. Couvrir d'une couche de ricotta, saler et poivrer, puis d'une couche de courgettes.
8. Disposer une seconde couche de boulgour par-dessus et couvrir de grana padano.
9. Passer au four à 185 °C jusqu'à ce que la croûte soit bien gratinée.

### Variantes saisonnières :

Remplacez les potimarrons par des légumes de saison de votre choix : fenouils, carottes, etc.

**Mots-clés :** gratins - carottes - potimarron - riz





Recette proposée par Damien Poncelet

# Polentas

« Recette italo-belge »



SAISONS



MOYEN



MOYEN



MOYEN

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 5 kg de polenta précuite
- 1 kg d'échalotes
- 800 g de grana padano (ou autre fromage)
- 800 g de tomates séchées à l'huile
- 100 g de basilic frais (ou 40 g en poudre)
- 10 ml d'huile d'olive



## MODE OPÉRATOIRE

1. Faire bouillir 20 l d'eau salée.
2. Peler, émincer et faire sauter les échalotes.
3. Hacher les tomates séchées.
4. Plonger la polenta dans l'eau bouillante.
5. Mélanger jusqu'à épaississement, puis ajouter les autres ingrédients.
6. Verser en une couche de 1,5 à 2,5 cm d'épaisseur sur une plaque de four huilée.
7. Laisser refroidir, puis couper en rectangles de 100 g.
8. Vaporiser de l'huile d'olive sur les rectangles, puis enfourner à 180 °C pendant 10 minutes.
9. Servir quand les morceaux sont bien dorés.



## TRUCS & ASTUCES

- La polenta est une semoule de maïs, très prisée en Italie du Nord.
- Les restes de polenta peuvent lier un potage, ou être coupés en dés et





frits à l'huile d'olive et proposés comme des croûtons pour une salade.

Selon un rapport des Nations Unies, un tiers des céréales produites dans le monde servent à nourrir le bétail d'élevage. Si on les destinait plutôt à l'alimentation humaine, on pourrait couvrir les besoins caloriques annuels de plus de 3,5 milliards de personnes supplémentaires, soit largement plus que la population totale qui souffre de faim et de malnutrition<sup>1</sup>.

Pour favoriser une meilleure répartition des ressources alimentaires, intégrez peu à peu des menus végétariens basés sur une association céréales-légumineuses.

**Voir fiches « Viande & cuisine végétarienne », « Grammages » et « Produits à (re)découvrir ».**

<sup>1</sup> WWF, *Planète cuisine. Guide de l'écogourmand*, Minerva, 2009.

#### VARIANTE 1

### LASAGNE À LA POLENTA

1. Cuire la polenta comme expliqué plus haut, sans ajouter de garniture.
2. Couler la polenta en très fine couche (0,5 à 1 cm d'épaisseur) passée au four.
3. Remplacer les pâtes par la polenta dans une lasagne.

### NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

**Mots clés :** polenta - lasagne - céréales







CANTINE DURABLE



# Mijotés

Viande en sauce. . . . .	331
Curries de légumineuses. . . . .	333
Tajines . . . . .	336







Recette proposée par Claude Pohlig

# Viande en sauce

« Blanquette de volaille à l'ancienne »



SAISONS



DIFFICILE



MOYEN



LONG

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 25 grosses cuisses de volailles fermières
- 3 kg de champignons
- 1,8 kg de haché de volaille
- 1 kg d'oignons épluchés
- 1 kg de carottes
- 250 g de farine
- 200 g de beurre
- 4 l d'eau
- 50 cl de crème ou crème de soja
- Huile d'olive
- 3 citrons
- 1/2 céleri vert
- 1 beau bouquet garni



## MODE OPÉRATOIRE

1. Laver et émincer les oignons et les carottes, puis les faire suer à l'huile d'olive.
2. Ajouter les cuisses coupées en deux et le bouquet garni. Couvrir cinq minutes.
3. Mouiller avec les 4 litres d'eau et cuire 25 minutes après bouillonnement.
4. Pendant la cuisson, façonner des petites boulettes de haché et les placer dans une sauteuse.
5. Mouiller ces dernières avec un peu du jus de cuisson de la volaille et faire bouillir 5 à 10 minutes, en fonction de la grosseur des boulettes.
6. Laver et émincer les champignons. Citronner et saler, puis les faire cuire à petit feu à couvert.



CANTINE DURABLE



7. Filtrer et garder la volaille et les légumes au chaud, après avoir enlevé le bouquet garni.
8. Faire un roux avec le beurre et la farine, mouiller petit à petit avec le bouillon en fouettant.
9. Ajouter la crème, les champignons et les boulettes égouttées (sauf si la sauce a trop épaissi).
10. Verser sur la volaille et repasser au four 5 minutes.
11. Servir avec du riz.



### TRUCS & ASTUCES

- Ce plat est complet par les légumes et le riz qui l'accompagnent.
- En cuisant les volailles la veille, le dégraissage du bouillon sera plus aisé et plus sain.
- La cuisse de volaille mijotée devient moelleuse et fondante : elle permet de servir une volaille moins onéreuse que le suprême.

Le concept de « souveraineté alimentaire » a été imaginé fin des années 90 par un mouvement paysan international, la Via Campesina. Il jouit aujourd'hui d'un soutien international, tant chez les agriculteurs que chez les consommateurs et parmi les ONG<sup>1</sup>.

Pour contribuer au principe de la souveraineté alimentaire, privilégiez les produits locaux, les variétés paysannes et les circuits courts.

**Voir fiches « Produits à (re)découvrir », « Produits locaux & saisonnalité » et « Fournisseurs »**

#### Variante

La volaille peut être remplacée par des dés de porc pas trop gros. Cuire de 1 heure à 1 heure 30 selon la taille des morceaux.

**Mots-clés : volaille - carottes - champignons - oignons**

<sup>1</sup> Laure Waridel, L'envers de l'assiette, Ecosociété, 2011



Recette proposée par Damien Poncelet

# Curries de légumineuses

« Un plat exotique aux produits du terroir »



SAISONS



FACILE



MOYEN



RAPIDE

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 5 kg de courgettes
- 3 kg de carottes
- 2,5 kg de dés de haut de cuisses désossées de poulet
- 2 kg d'oignons
- 500 g de pois chiches (pour une version végétarienne ajouter 1 kg de pois chiches)
- 400 ml de crème fraîche (facultatif)
- 300 g de coriandre fraîche (facultatif)
- 200 g de crème de sésame (tahin)
- 100 g de curry de madras
- 50 g de gingembre frais
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude ou 30 g de sarriette
- Sel, poivre



## MODE OPÉRATOIRE

1. Tremper les pois chiches pendant 8 heures dans trois fois leur volume d'eau.
2. Cuire les pois chiches avec une cuillère à café de bicarbonate de soude dans trois fois leur volume d'eau. Une fois tendres, réserver en gardant l'eau de cuisson.
3. Laver, parer et détailler les carottes et les courgettes en cubes de 2,5 cm de côté.
4. Peler et émincer les oignons.
5. Parer et râper le gingembre.
6. Nettoyer et hacher la coriandre.
7. Faire sauter les oignons, puis ajouter le curry, les dés de poulet et les carottes.



CANTINE DURABLE



8. Une fois les carottes al dente, ajouter les pois chiches et mouiller à basse hauteur à l'aide du jus de cuisson.
9. Ajouter les courgettes. Cuire à faible ébullition jusqu'à la cuisson des courgettes.
10. Épaissir le liquide à l'aide de la crème de sésame.
11. Réajuster l'assaisonnement.
12. Saupoudrer de coriandre hachée.
13. Servir avec un accompagnement de riz ou d'autres céréales.



### TRUCS & ASTUCES

- Accompagné d'une céréale et de crudités, cette recette offre un plat complet.

70 % des terres agricoles sont consacrées à l'élevage si on inclut les cultures de fourrage. Réduire notre consommation de protéines animales contribue à la biodiversité, à la conservation de l'eau et de l'énergie, et à la réduction des émissions de gaz à effet de serre.

Pour réduire l'impact environnemental de votre collectivité, proposez une offre végétarienne régulière et participez à la campagne du Jeudi Veggie ([www.jeudiveggie.be](http://www.jeudiveggie.be)).

**Voir fiches « Viande & cuisine végétarienne »  
et « Grammages »**





VARIANTE 1

# Lentilles jardinières au jambon d'Ardenne



SAISONS



FACILE



ÉCONOMIQUE



RAPIDE

## INGRÉDIENTS (50 PERS.)

- 3 kg de carottes
- 2 kg de chou fleur
- 2 kg de navets
- 2 kg d'oignons
- 1,25 kg de lentilles vertes
- 1 kg de jambon d'Ardenne
- 150 g de graines de sésame
- 150 ml d'huile d'olive
- 20 g de sarriette
- 15 g de thym
- Sel, poivre

## MODE OPÉRATOIRE

1. Laver, parer et émincer tous les légumes.
2. Couper le jambon en dés.
3. Sauter les oignons.
4. Ajouter les lentilles et trois fois leur volume d'eau.
5. Ajouter les dés de jambon et les autres légumes, sauf les choux-fleurs.
6. Monter à ébullition, puis laisser frémir pendant 25 minutes.
7. Ajouter les choux-fleurs et laisser encore frémir 10 minutes.
8. Ajouter les graines de sésame.
9. Assaisonner.

**Astuce :** pour gagner du temps, réaliser le tout dans un gastro avec couvercle au four.

**Mots-clés :** curry - pois chiches - légumineuses  
carottes - chou-fleur - lentilles - courgettes  
crème de sésame



CANTINE DURABLE



Recette proposée par Claude Pohlig

# Tajines

« Tajines aux légumes locaux »



SAISONS



FACILE



MOYEN



RAPIDE

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 100 pilons ou 50 hauts de cuisse de poulet
- 8 kg de pommes de terre de petite taille (par ex. Nicola ou Charlotte)
- 4 kg de carottes
- 2 kg de courgettes
- 1 kg d'oignons
- 1,5 de gros navets
- 4 l de jus de tomate
- 10 citrons confits
- 10 gousses d'ail
- 80 cl d'huile d'olive
- 2 bottes de persil plat
- 2 bottes de coriandre fraîche
- 50 g de curcuma en poudre,
- 30 g de ras el hanout
- Sel

## MODE OPÉRATOIRE

1. De préférence la veille : égoutter et couper les citrons confits en six.
2. Mélanger l'ail écrasé, le sel, les épices, 50 cl d'huile d'olive, le jus de tomate et les citrons. Ajouter la volaille, bien mélanger et mettre au frais jusqu'au lendemain.
3. Brosser les carottes et les pommes de terre, éplucher les oignons et les navets, laver les courgettes.
4. Couper les carottes en grosses rondelles, les navets en quatre ou six selon la taille, les oignons en grosses demi-rondelles, les courgettes en gros dés, et les pommes de terre si elles sont grosses.
5. Mélanger l'ensemble des légumes et le reste d'huile d'olive, saler légèrement.





6. Ajouter la volaille et placer dans des gastros avec couvercle.
7. Cuire au four à 150° C pendant 1 heure 30 et mélanger à mi-parcours.
8. Ajouter un peu d'eau si cela attache.
9. Servir avec le persil et la coriandre hachés.



### TRUCS & ASTUCES

- Cette recette offre un repas complet.
- Recette facile à préparer en grandes quantités.

Il existe des milliers de variétés de pommes de terre, de tomates, de courges, etc.

Soutenez la biodiversité et les petits producteurs en choisissant des produits locaux et des variétés anciennes.

**Voir fiches « Produits locaux et saisonnalité », « Produits à (re)découvrir » et « Fournisseurs »**

### VARIANTES

- Variez les légumes selon la saison : céleri rave, céleri, potimarron, courges, cardons, aubergines, etc.
- La volaille peut être remplacée par des morceaux d'agneau (épaule).

**Mots-clés : volaille - carottes - navets - courgettes**







CANTINE DURABLE



# Stoemps

Stoemps. .... 341





# Stoemps

« Stoempseries de toutes saisons et toutes saveurs »



SAISONS



FACILE



ÉCONOMIQUE



RAPIDE

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 4 kg de pommes de terre
- 4 kg de panais
- 3 kg de carottes
- 3 kg d'oignons
- 2 kg de lard en gros dés
- 1 kg de petits pois égouttés
- 2 têtes d'ail (ou 60 g de purée d'ail)
- 100 g de persil haché
- Sel, poivre



## MODE OPÉRATOIRE

1. Pocher, puis rissoler les lardons.
2. Nettoyer, hacher et blondir les oignons.
3. Emincer les carottes en larges rondelles, puis les ajouter aux oignons, avec le persil et les lardons.
4. Parer et peler les pommes de terre et les panais, puis les cuire dans le four vapeur ou à l'anglaise.
5. Une fois cuits, les écraser en purée, puis mélanger tous les ingrédients.



## TRUCS & ASTUCES

- Cette recette propose une façon idéale de faire manger des légumes aux enfants.
- Les restes peuvent être utilisés pour un hachis parmentier ([voir fiche recette « Hachis parmentier »](#)).
- Vous pouvez ajouter ou remplacer une partie des légumes par des verts de poireaux, les feuilles vertes des choux et/ou des feuilles de blette qui restent d'autres préparations.





- Les fanes de chou-fleur finement hachées et intégrées crues dans la purée chaude apportent une excellente saveur.

1 *Alimentation : qu'est-ce qu'on nous fait avaler!*,  
Question Santé, 2012  
(brochure gratuite).

Alors que la taille des sodas n'a cessé d'augmenter (de 20 cl il y a trente ans à presque un demi-litre aujourd'hui), leur contenu (eau, sucre ou édulcorant et additifs) et leur consommation excessive sont sévèrement mis en cause dans l'explosion des maladies « de civilisation » (obésité, diabète, cancers, etc.)<sup>1</sup>.

Pour la santé de vos consommateurs, mettez des carafes d'eau à disposition sur les tables.

## VARIANTE

En fonction de la saison et pour varier les plaisirs, les carottes peuvent être remplacées par des chicons, des poireaux, du chou, etc. et les petits pois par des haricots blancs ou rouges.



**Mots clés :** stoemp - panais - pommes de terre - carottes  
oignons - petits pois



CANTINE DURABLE



# Crêpes, galettes et quiches

Pâte pour tartes salées et sucrées . . . . .	345
Tartes salées . . . . .	347
Galettes de légumes. . . . .	349







Recette proposée par Claude Pohlig

# Pâte pour tartes salées et sucrées

« Base de plaisirs variés »



SAISONS



MOYEN



MOYEN



MOYEN

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS. - 6 GRANDES TARTES OU 3 GASTROS)

- 1,75 kg de farine de froment
- 750 g de beurre
- 3 dl d'eau
- 1 cc de sel
- 3 œufs (facultatif)



## MODE OPÉRATOIRE

1. Placer 1,5 kg de farine dans un cutter (ou un grand plat pour des plus petites quantités).
2. Ajouter le beurre détaillé en petits cubes et le sel.
3. Faire tourner le cutter (ou malaxer du bout des doigts) jusqu'à l'obtention de petites particules de beurre enrobées de farine.
4. Ajouter l'eau et les œufs (facultatif).
5. Faire tourner le cutter par à-coups (ou continuer à malaxer) jusqu'à l'obtention d'une masse en boule.
6. Travailler énergiquement la boule sur le plan de travail avec la moitié de la farine restante.
7. Mettre au frais une demi-heure.
8. Etaler la pâte avec le reste de la farine et chemiser les moules.
9. Garnir avec une préparation à quiche ou des fruits (par ex. pommes, sucre, cannelle et beurre, etc.).

[voir fiche recette « Tartes salées »](#)



CANTINE DURABLE



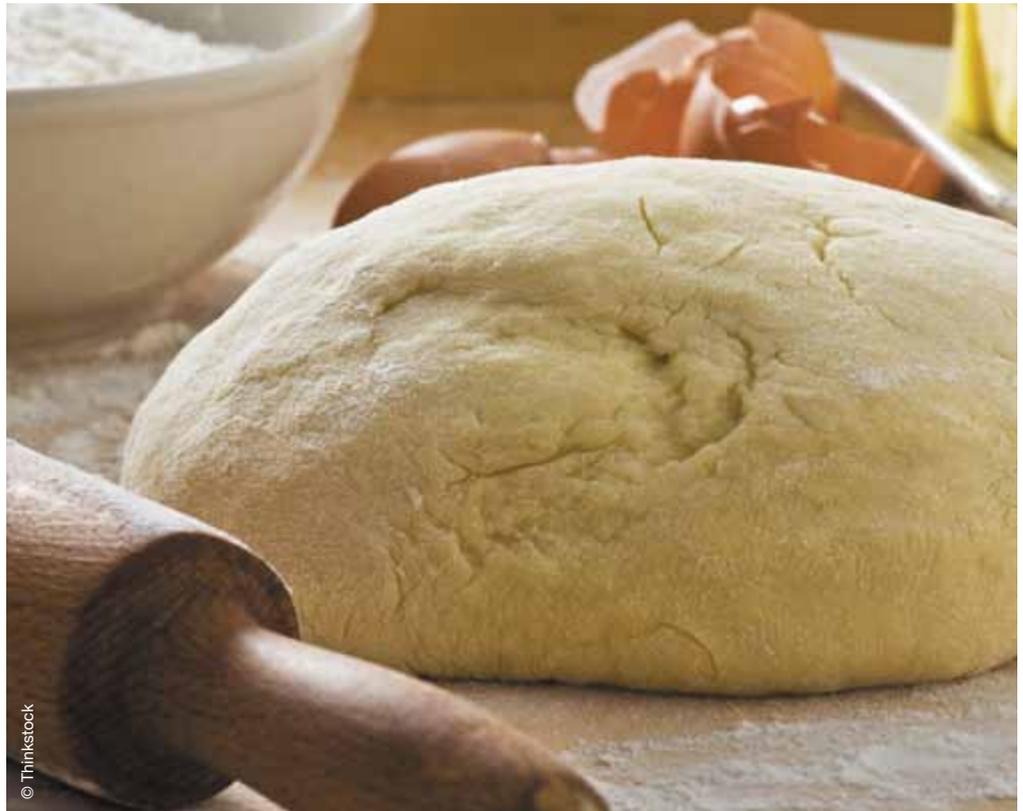
## TRUCS & ASTUCES

- Cette pâte peut être préparée à l'avance : en boule sous Cellophane, elle conserve quatre jours au frigo; elle peut aussi être abaissée et congelée.
- Vous pouvez remplacer un quart de la farine par de la purée de potimarron : la pâte sera un peu plus fragile, mais c'est une bonne façon de faire manger des légumes aux enfants... discrètement!

<sup>1</sup> Alimentation : *Qu'est-ce qu'on nous fait avaler!*, Question, 2012 (brochure gratuite).

Une étude américaine a démontré que les produits gras et sucrés stimulent la même zone du cerveau que les drogues : ils provoqueraient donc une forme d'addiction.<sup>1</sup>

Pour réduire les quantités de graisses et sucre, privilégiez les préparations « maison »!



© Thinkstock

**Mots-clés : Pâte à tarte - pâte brisée**



Recette proposée par Damien Poncelet

# Tartes salées

« Loin de la Lorraine »



SAISONS



FACILE



ÉCONOMIQUE



RAPIDE

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS)

### Pâte

[voir la fiche recette « Pâte pour tartes salées et sucrées »](#)

### Garniture

- 300 g de rutabaga
- 200 g de lard salé
- 200 g d'oignons
- 200 ml de crème
- 200 g de fromage râpé
- 3 œufs
- 15 cc de vin blanc
- 10 g d'herbes de Provence

## MODE OPÉRATOIRE

1. Faire suer les oignons hachés, les rutabagas râpés et le lard en bâtonnets.
2. Une fois les légumes al dente, ajouter le vin et les herbes de Provence.
3. Cuire à feu doux pendant 15 minutes.
4. Laisser refroidir légèrement, puis ajouter la crème et les œufs battus.
5. Assaisonner et verser dans une platine à tarte, chemisée avec la pâte brisée.
6. Disposer du fromage râpé sur le dessus et enfourner à 200°C pendant 30 minutes.



CANTINE DURABLE



Les émissions de CO<sub>2</sub> générées par la surgélation et la conservation à -18°C d'un légume pendant six mois peuvent être jusqu'à soixante fois supérieures à celle du même légume frais, stocké une semaine en chambre froide à +6°C.

Pour lutter contre le réchauffement climatique, privilégiez autant que possible le frais.

**voir fiche « Stockage et conservation »**

### VARIANTE 1



SAISONS



FACILE



ÉCONOMIQUE



RAPIDE

## Tarte au fromage blanc

(recette de Manuel Clette)

### INGRÉDIENTS

- 200 g de panais râpés
- 200 g de carottes râpées
- 200 g de fromage blanc
- 200 g de fromage râpé
- 50 g de persil haché
- 20 g de graines de coriandre
- 2 œufs

Même mode opératoire que ci-dessus.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Mots-clés : tarte salée - rutabaga**





Recette proposée par Claude Pohlig

# Galettes de légumes

« Crousti-fondants aux légumes »



SAISONS



FACILE



MOYEN



MOYEN

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS. - 100 GALETTES)

- 3 kg de potimarron
- 750 g de farine
- 15 œufs
- 1 dl d'huile d'olive



## MODE OPÉRATOIRE

1. Brosser les potimarrons, équeuter et enlever les graines.
2. Les couper en dés de 4 à 5 centimètres et cuire à la vapeur.
3. Mixer, ajouter les œufs et la farine, puis remixer jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
4. Diviser la pâte en portions.
5. Cuire les galettes dans des poêles anti-adhésives ou à la sauteuse à chaleur douce :  
5 minutes du premier côté et 3 minutes de l'autre.

## TRUCS & ASTUCES

- La galette est attractive pour petits et grands et elle comporte presque 70 % de légumes.
- Une portionneuse à glace permet de travailler plus rapidement et plus régulièrement.
- Le potimarron peut être consommé presque entièrement : s'il est beau, il ne doit pas être épluché et les graines peuvent être nettoyées et séchées au four avec un peu d'huile et du sel pour accompagner les salades.
- Ces galettes se conservent trois jours au frigo et se réchauffent au four.
- S'il en reste, elles peuvent aussi être mangées en dessert : accompagnez-les d'un coulis de chocolat à 70%.



CANTINE DURABLE



1 *Restauration Collective et Développement Durable*  
- Guide méthodologique,  
ARPE Midi-Pyrénées, 2012.

Le bilan carbone de la cuisine centrale de Strasbourg (1000 repas/jour) a identifié 4400 tonnes d'émissions de gaz à effet de serre par an, soit 2,5 kg par repas servi, dont les deux tiers proviennent des produits alimentaires et surtout de la viande.

Modifiez vos approvisionnements et vos menus et réduisez significativement l'impact environnemental de votre collectivité.

**voir fiches « Achats & réception des marchandises », « Grammages » et « Viande & cuisine végétarienne »**

### Variantes

- Remplacez le potimarron par de la betterave cuite sous vide, des carottes ou des pommes de terre.
- Servez ces galettes avec une rondelle de chèvre, passées au four et accompagnées de quelques graines germées.



**Mots-clés : galettes - légumes - potimarron**



CANTINE DURABLE



# Steaks végétaux

Steaks de céréales . . . . .	353
Steaks de légumineuses . . . . .	355
Steaks de légumes panés . . . . .	357







Recette proposée par Damien Poncelet

# Steaks de céréales

« Des steacks légers pour la planète »



SAISONS



MOYEN



MOYEN



MOYEN

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS. - 50 STEAKS DE 100 G)

- 1,5 kg de millet
- 1 kg d'oignons
- 800 g de fromage râpé (emmental, gruyère ou comté)
- 400 g de carottes
- 200 g de persil
- 10 œufs
- 100 ml d'huile d'olive
- Sel, poivre



## MODE OPÉRATOIRE

1. Cuire le millet dans deux fois son volume d'eau salée : commencer par un bouillon fort pendant 3 minutes, puis doux pendant 20 minutes.
2. Écraser le millet avec un presse-purée pour en faire sortir l'amidon (l'appareil doit être collant).
3. Refroidir légèrement la préparation.
4. Parer, émincer et blondir les oignons.
5. Laver et hacher le persil.
6. Laver, parer et râper les carottes.
7. Mélanger tous les ingrédients et écraser encore pour que l'ensemble soit bien compact.
8. Disposer en forme de palets de 2 cm d'épaisseur et 6 cm de diamètre, à l'aide d'une portionneuse à glace, sur des platines à four couvertes de papier sulfurisé.
9. Enfourner 15 minutes à 180 °C.



CANTINE DURABLE



## TRUCS & ASTUCES

- Ce plat est idéal pour des petites collectivités, jusqu'à 400 couverts.
- Cette recette propose une alternative à la viande par une association céréale-fromage.
- Elle amène du croustillant dans les menus végétariens.

L'Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture (FAO) estime qu'il faut de 4 à 11 calories végétales pour produire 1 calorie animale. Un bœuf d'élevage industriel offre environ 12 fois moins de repas que les céréales qu'il a consommées.

Pour contribuer à la souveraineté alimentaire et l'accès à une alimentation de qualité pour tous, proposez des alternatives végétariennes régulières à vos consommateurs.

**Voir fiches « Viande & cuisine végétarienne »  
et « Grammages »**

## VARIANTE

- Cette recette peut être réalisée à base d'autres céréales, par exemple sarrasin, riz, quinoa ou boulgour.
- Pour une préparation en friture, singer à l'aide de farine afin de contenir le fromage dans la croquette.

**Mots-clés : steak - céréales - végétarien - millet - carottes  
oignons**





Recette proposée par Damien Poncelet

# Steaks de légumineuses

« Pas de cuisson saignante possible... »



SAISONS



FACILE



MOYEN



MOYEN

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS. / 50 STEAKS DE 100 G)

- 3 kg de lentilles corail
- 2 kg d'oignons
- 600 g de farine ou 300 ml d'huile d'olive
- 60 g de curry doux
- 30 g de graines de cumin
- 30 g de curcuma
- 10 g de feuilles de laurier
- Sel, poivre



## MODE OPÉRATOIRE

1. Parer, hacher finement et blondir les oignons.
2. Ajouter le curry et les épices et laisser cuire à feu doux pendant 3 minutes.
3. Ajouter 2,5 fois le volume d'eau des lentilles. Monter à ébullition, puis réduire le gaz au maximum. Ajouter les lentilles et rester attentif car elles ont tendance à accrocher.
4. Une fois les lentilles cuites, réserver au froid.
5. Laisser refroidir puis mélanger en écrasant légèrement les lentilles.
6. Option 1 :  
Façonner des palets et les rouler dans la farine avant de les frire.
7. Option 2 :  
Ajouter 300 ml d'huile d'olive à la pâte et façonner des boules à l'aide d'une portionneuse à glace.
8. Disposer sur une platine de four couverte de papier sulfurisé.
9. Enfourner à 180°C pendant 15 minutes.



CANTINE DURABLE



## TRUCS & ASTUCES

- Ce plat constitue une alternative idéale à la viande.
- Cette recette amène du croustillant dans les menus végétariens.
- Les lentilles corail sont très utiles en cuisine : cuites avec beaucoup d'eau, du cumin, des oignons et du jus de citron, elles offrent une soupe délicieuse et réduites en purée avec de la sauce tomate, des légumes et du curry, elles deviennent un *dal* - une des bases de l'alimentation indienne. Pour diminuer l'empreinte environnementale de votre collectivité, proposez des menus à base de protéines végétales.

Pour diminuer l'empreinte environnementale de votre collectivité, proposez des menus à base de protéines végétales.

Voir fiches « Viande & cuisine végétarienne » et « Produits à (re)découvrir »

**Mots-clés : steak de légumineuses - lentilles corail**



© Thinkstock



Recette proposée par Damien Poncelet

# Steaks de légumes panés

« Veggiesticks »



SAISON



FACILE



MOYEN



MOYEN

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 8 kg de céleri-rave
- 1 kg de chapelure
- 15 œufs
- 5 dl d'huile de cuisson
- Paprika
- Sel, poivre



## MODE OPÉRATOIRE

1. Parer puis trancher les céleris-raves (environ douze demi-tranches de 2 cm d'épaisseur par céleri).
2. Cuire les tranches au steamer ou à l'étouffée, jusqu'à ce qu'elles soient al dente (env. 20 min.).
3. Si possible, réserver les tranches pendant une nuit pour les affermir : elles seront plus faciles à travailler.
4. Préparer l'anglaise avec les œufs battus, les épices et un peu d'eau (pour une cuisson au four, ajouter 100 ml d'huile).
5. Paner les tranches de céleri dans l'anglaise, puis les frire de chaque côté dans une poêle ou une sauteuse.
6. Réserver au chaud dans un four.



## TRUCS & ASTUCES

- Utilisez les épluchures de céleri-rave bien lavées dans un bouillon.
- Cette recette propose une façon simple et originale de faire apprécier le céleri-rave qui n'a souvent pas la cote.
- Dans ces steaks hachés, la viande est remplacée par du légume : leur impact écologique en est sensiblement réduit.



CANTINE DURABLE



- Les céleris-raves biologiques sont généralement plus sucrés que ceux de l'agriculture conventionnelle.

On estime que la production et la mise à disposition d'une tonne de blé en France consomment au total plus d'une demi-tonne de pétrole.

Pour réduire l'empreinte écologique de votre restaurant de collectivité, privilégiez des produits locaux et issus de l'agriculture biologique.

**voir fiches « Produits locaux & saisonnalité »  
et « Labels et qualité différenciée »**

### VARIANTES

Suivez la saisonnalité et remplacez le céleri-rave par du butternut, du rutabaga ou du panais.

Le mode opératoire reste le même.

Mais attention aux quantités : tenez compte de la densité des légumes que vous choisissez.

**Mots clés : steaks végétaux - céleri rave**





CANTINE DURABLE



# Rôtis et cuisson sous vide

Pains de viande . . . . .	361
Chicken nuggets . . . . .	364
Rôtis basse température. . . . .	366





# Pains de viande

« Pains allégés en viande »



SAISONS



FACILE



MOYEN



RAPIDE

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 5 kg de haché (porc/bœuf ou volaille)
- 1 kg de flocons d'avoine
- 1 kg de carottes
- 1 kg de céleri rave ou de chou blanc
- 500 g d'oignons
- 200 g de persil haché
- 8 œufs
- 3 éclats d'ail
- 1 dl d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de muscade
- Sel, poivre



## MODE OPÉRATOIRE

1. Nettoyer et couper les carottes et céleris en brunoise fine (dés de 2 mm).
2. Faire suer à l'huile d'olive en les gardant légèrement croquants ou les cuire à la vapeur.
3. Laver et hacher le persil, l'ail et les oignons.
4. Battre les œufs et ajouter les flocons d'avoine, puis les épices, les oignons, l'ail et le persil.
5. Incorporer l'ensemble au haché.
6. Former des pains de viande de 800 g à 1 kg sur des gastronomes.
7. Enfourner à 165° C dans un four à air pulsé pendant 40 à 45 minutes.





## TRUCS & ASTUCES

- Adaptez votre assaisonnement en fonction du haché: il est souvent déjà salé.
- La viande est partiellement remplacée par des légumes et les flocons.

Une étude<sup>1</sup> récente a montré qu'un régime alimentaire comportant moins de produits carnés et laitiers permet de réduire de plus d'un tiers les émissions de gaz à effet de serre, tout en restant conforme aux recommandations nutritionnelles et en respectant son budget habituel.

<sup>1</sup> Rowell Institute of Food and Health de l'Université d'Aberdeen (Royaume-Uni).

### VARIANTE 1

## Variations saisonnières

Variez les légumes en fonction de la saison: remplacez les carottes et le céleri rave par des courgettes, des aubergines, des poivrons, du panais, du chou rave, etc.

### VARIANTE 2

## Boulets sauce lapin

### INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 8 l de bouillon
- 5 kg de viande hachée (porc/bœuf)
- 4 kg d'oignons
- 1 kg de flocons d'avoine
- 500 g de raisins secs
- 300 g de sirop de Liège
- 8 œufs
- 40 g de quatre-épices pâtissier (ou épice à spéculoos)
- Sel, poivre

### MODE OPÉRATOIRE

1. Réhydrater les raisins en les trempant une vingtaine de minutes dans l'eau.
2. Hacher et blondir les oignons.
3. Incorporer au haché un quart des oignons, les œufs et les flocons.
4. Réserver au frais pendant 30 minutes.



SAISONS





5. Blondir les oignons et y ajouter le bouillon.
6. Façonner des boulettes de 8 cm de diamètre, puis les pocher dans le bouillon frémissant.
7. Remonter le bouillon à ébullition, ajouter le sirop de Liège, le quatre-épices, les raisins et le reste des oignons. Lier si nécessaire.
8. Servir chaud avec des pommes de terre au four.

### ASTUCE:

Pour vérifier la cuisson des boulets, laissez-en tomber un à 20 cm au-dessus du plan de travail: s'il ne rebondit pas, poursuivez la cuisson.

**Mots-clés :** viande - haché - flocons de céréale - carottes céleri rave - oignons





Recette proposée par Claude Pohlig

# Chicken nuggets

« Chicken nuggets sains et écologiques »



SAISONS



MOYEN



MOYEN



MOYEN

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS. - DEUX QUENELLES DE 50 G PAR PERS.)

- 4 kg de carottes
- 2 kg de haut de cuisse de poulet desossées ou de blancs de volaille
- 800 g de mie de pain
- 14 blancs d'œuf
- 10 oignons
- 50 cl de lait
- 1 grosse boîte de tomates pelées
- 5 gousses d'ail
- 1 gros bouquet garni
- 1 botte de persil
- 1 botte de cerfeuil
- Muscade
- Huile d'olive
- Sel, poivre



## MODE OPÉRATOIRE

1. Brosser les carottes et éplucher les oignons.
2. Couper les carottes et les oignons en morceaux et les faire suer dans de l'huile d'olive.
3. Ajouter les tomates pelées et cuire doucement.
4. Mixer la volaille, puis mélanger avec les blancs d'œuf et la mie de pain trempée dans le lait.
5. Ajouter le persil et le cerfeuil, assaisonner et mettre au frais une demi-heure.
6. Faire bouillir 2,5 l d'eau avec le bouquet garni, l'ail et un peu de sel.
7. Placer le bouillon dans des gastros et disposer dessus l'appareil de volaille moulé à la portionneuse à glace de grosse taille ou





à la cuillère à soupe pour faire des quenelles.

8. Cuire au four à 160° C durant 15 minutes.
9. Au sortir du four, verser le bouillon de cuisson sur les carottes tomatées, puis mixer.
10. Servir avec les quenelles et le jus de légumes mixé.



### TRUCS & ASTUCES

- Les quenelles froides peuvent être servies en salade.
- Ce plat est idéal à servir avec du quinoa.
- La recette permet d'utiliser un reste de pain.
- L'ajout de blancs d'œuf et de mie permet de réduire le grammage de viande.

Contrairement aux apparences, le quinoa n'est pas une graminée mais une amarantacée de la famille de la betterave. En nutrition, il est toutefois considéré comme une céréale - tout comme le sarrasin - parce qu'il est très riche en protéines.

### VARIANTES

- Variez la base des légumes avec la saison : remplacez les carottes par du céleri rave, des poireaux, etc.
- Diversifiez les saveurs: remplacez le quinoa par du riz froid ou de l'orge.

**Mots-clés :** chicken nuggets - volaille - carottes - oignons



# Rôtis basse température

« De la viande tendre et moelleuse »



SAISONS



FACILE



CHER



RAPIDE

## Rosbif

### INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 5 x 1 kg de rôti de bœuf non attendri (aloyau, filet d'anvers ou petit nerf)
- 30 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre au moulin

### MODE OPÉRATOIRE

1. Colorer les pièces de bœuf à l'huile d'olive de chaque côté.
2. Assaisonner de sel et poivre du moulin.
3. Mettre à tiédir sur une grille, puis tirer sous vide.
4. Plonger le sac dans une casserole avec de l'eau à 65° C.
5. Cuire 45 minutes pour l'aloyau et le filet d'anvers et 60 min pour le petit nerf.
6. Laisser reposer dans le sac 10 minutes avant de commencer à couper.

## Rôti de porc

### INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 5 x 1 kg de rôti de porc (carré désossé, balle d'épaule ou lard maigre)
- 10 oignons
- 30 cl d'huile d'olive
- 5 cuillères à soupe rase d'ail (facultatif)



- 10 feuilles de laurier
- Thym
- Épices au choix : paprika, curry, cumin, épices à spéculoos, etc.
- Sel, poivre au moulin

## MODE OPÉRATOIRE

1. La veille du service, mettre les rôtis bien épongés dans l'huile d'olive mélangée avec les épices, les oignons finement hachés, l'ail, le thym et le laurier. Mettre au frigo pour la nuit.
2. Egoutter en réservant l'huile assaisonnée et colorer les pièces de viande de chaque côté.
3. Assaisonner de sel et de poivre du moulin.
4. Mettre à tiédir sur une grille, puis tirer sous vide en ajoutant les oignons et le reste de la marinade.
5. Plonger le sac dans une casserole avec de l'eau à 65° C.
6. Cuire 75 minutes.
7. Laisser reposer dans le sac 10 minutes avant de commencer à découper la viande.



## TRUCS & ASTUCES

- Le petit nerf est traversé par un nerf au milieu, mais il est très savoureux.
- Si vous ne disposez pas de machine sous vide, vous pouvez cuire directement au four à 85° C, en augmentant le temps de cuisson de 15 minutes.
- Ce type de cuisson permet de réduire les matières grasses, de perdre moins de nutriments et de diminuer la réaction de Maillard.

La cuisson représente une part importante du coût énergétique d'un repas. N'hésitez pas à intégrer des éléments crus, bénéfiques pour la santé, dans vos préparations et pensez à couvrir les casseroles pour économiser jusqu'à 50% d'énergie par cuisson<sup>1</sup>.

**Mots-clés : viande - cuisson - basse température - rôti  
rosbif**

<sup>1</sup> Alimentation et environnement : 100 conseils pour se régaler en respectant l'environnement et sa santé, Bruxelles Environnement







CANTINE DURABLE



# Poissons

Fish cake . . . . .	371
Papillotes en feuille de riz . . . . .	373
Pithiviers . . . . .	375







Recette proposée par Damien Poncelet

# Fish cake

« Avec des sous-produits ou du poisson issu de la pêche durable »



SAISONS



FACILE



MOYEN



RAPIDE

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 6 kg de pommes de terre
- 1,5 kg d'oignons
- 1,5 kg de carottes
- 2,5 kg de saumon ou autre poisson à chair épaisse coupé en pièces de 2 cm de côté
- 1,4 kg de chapelure
- 11 œufs
- 120 g de moutarde
- 120 g de persil haché ou aneth
- 200 ml d'huile d'olive
- 130 ml de jus de citron
- 1 tête d'ail ou 50 g de purée d'ail
- 70 g de sel
- 50 g de poivre



## MODE OPÉRATOIRE

1. Peler et détailler les pommes de terre, les carottes et les oignons en cubes de 1 cm de côté. Faire bouillir l'ensemble, puis laisser frémir 10 minutes ou passer au steamer.
2. Ajouter le poisson, le temps nécessaire à sa cuisson en fonction de l'espèce choisie.
3. Égoutter puis réduire en purée pas trop fine.
4. Ajouter les œufs, la moutarde, le persil, l'huile, le jus de citron, l'ail écrasé, le sel, le poivre et 300 g de chapelure.
5. Détailler cette préparation à l'aide d'une portionneuse à glace de gros calibre (4 ou 8) dans un 1/2 gastro rempli du reste de la chapelure.
6. Garnir de chapelure sur les deux côtés et disposer les pâtons sur une platine de four huilée ou un papier sulfurisé.



CANTINE DURABLE



7. Enfourner à 180°C pendant 15 minutes.
8. Servir chaud avec une mayonnaise aux herbes et des quartiers de citron.



## TRUCS & ASTUCES

Cette recette offre de nombreux avantages:

- elle permet d'utiliser diverses variétés de poisson en fonction des saisons, dans le respect d'une pêche durable,
- elle réduit le grammage des protéines animales,
- elle rend le poisson et les légumes attractifs pour les enfants,
- elle permet un service rapide et un coût marchandise faible.

Il reste à peine 10% des stocks de poissons par rapport à 1950. Au rythme actuel des captures - de moitié supérieures aux recommandations scientifiques -, les spécialistes estiment n'y aura plus de poissons dans les océans d'ici 2048 !<sup>1</sup>

Pour arrêter le massacre, il est recommandé de:

- **supprimer la consommation des espèces les plus menacées:** [www.greenpeace.org](http://www.greenpeace.org),
- se référer au **Conso-guide Poissons du WWF:** [www.wwf.be](http://www.wwf.be)
- privilégier des **achats labellisés MSC:** [www.msc.org](http://www.msc.org)

**Voir les fiches « Grammages » et « Qualité différenciée et labels ».**

## VARIANTES

Dans cette recette, le poisson peut être remplacé par des dés de jambon. Dans ce cas, ajouter 1 kg de fromage et ne pas mettre le jus de citron.

**Mots-clés :** poisson - pommes de terre - oignons - carottes

<sup>1</sup> [www.greenpeace.fr](http://www.greenpeace.fr)





Recette proposée par Claude Pohlig

# Papillotes en feuille de riz

« Avec des produits de la mer durables »



SAISONS



MOYEN



MOYEN



MOYEN

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 5 kg de filets de poisson blanc (issus de la pêche durable)
- 1 kg de vermicelles de riz
- 1 kg de petits pois
- 800 g d'oignons
- 800 ml de crème de soja ou avoine
- 500 g de pommes
- 400 ml de vin blanc
- 50 feuilles de riz de 30 cm de diamètre
- Huile d'olive
- Curry



## MODE OPÉRATOIRE

1. Cuire les vermicelles selon les indications du paquet et les rafraîchir.
2. Cuire les petits pois à la vapeur.
3. Mélanger petits pois et vermicelles.
4. Couper les filets de poisson en lamelles dans le sens de l'épaisseur et portionner par 100 g.
5. Plonger les feuilles de riz dans une bassine d'eau froide, puis les étaler sur une table en inox (max. 20 feuilles à la fois).
6. Disposer le poisson face assaisonnée sur la feuille de riz.
7. Ajouter une portion de vermicelles et petits pois, puis plier la feuille en porte-feuille.
8. Disposer les papillotes sur une plaque huilée et badigeonner le dessus de la chemise d'huile.
9. Faire suer les oignons au beurre et ajouter les pommes.



CANTINE DURABLE



10. Saupoudrer de curry et cuire 5 minutes.
11. Mouiller avec le vin blanc et cuire à petits bouillons 10 minutes.
12. Ajouter la crème et mixer.
13. Enfourner les papillotes à 200° C pendant 15 minutes.
14. Servir sur le coulis de pommes au curry.



### TRUCS & ASTUCES

- Cette recette permet d'utiliser toutes sortes de poissons.
- Sa présentation rend le poisson attractif pour les enfants.
- Les papillotes permettent un service rapide et un coût marchandise faible.

Il faut environ 10 kg de poisson sauvage pour nourrir et produire 1 kg de poisson d'élevage et les élevages aquatiques génèrent une forte pollution des eaux.

Qu'il soit sauvage ou d'élevage, pour choisir un poisson de qualité, référez-vous au Conso-guide Poisson du WWF ([www.wwf.be](http://www.wwf.be)) et privilégiez des produits labellisés MSC ([www.msc.org](http://www.msc.org)).

**Voir fiches « Qualité différenciée et labels » et « Certifications et reconnaissances »**

**Mots-clés :** poisson - papillotes - petits pois - oignons  
pommes





Recette proposée par Claude Pohlig

# Pithiviers

« Délicieux et facile à servir »



SAISONS



MOYEN



MOYEN



MOYEN

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 4,25 kg de pâte feuilletée ou 8 feuilles de 53 sur 35
- 4 kg de filets de poisson sans arêtes (par ex. lieu noir, lieu jaune, silure)
- 1,5 kg d'épinards en branches frais ou surgelés
- 1 kg de champignons de Paris
- 1 kg de pommes de terre
- 500 g de beurre
- 40 cl de crème
- 8 échalotes
- 4 bottes de ciboulette
- 2 bottes de persil
- Macis ou muscade
- Sel, poivre

## MODE OPÉRATOIRE

1. Préparer une purée de pommes de terre.
2. Cuire la moitié des filets de poisson à la vapeur. Egoutter.
3. Emietter les filets dans la purée.
4. Dans une poêle beurrée, saisir les filets restants pendant 2 minutes de chaque côté.
5. Saler et poivrer.
6. Nettoyer, émincer et sauter les champignons au beurre dans une poêle.
7. Saler et poivrer.
8. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les épinards. Egoutter.



CANTINE DURABLE



9. Dans une poêle beurrée, faire revenir l'échalote finement hachée.
10. Saler et ajouter les épinards. Laisser mijoter 2 minutes en remuant.
11. Verser un peu de crème sur les épinards. Laisser mijoter encore 2 minutes.
12. Vérifier l'assaisonnement et ajouter le macis ou la muscade.
13. Abaisser la pâte feuilletée et la placer sur quatre plaques allant au four, couvertes d'une feuille de papier sulfurisé.
14. Déposer la purée de pommes de terre, les épinards à la crème, le saumon et les champignons.
15. Terminer par les fines herbes ciselées, puis recouvrir avec l'autre moitié de la pâte feuilletée, en soudant les bords avec un peu d'eau.
16. Badigeonner au jaune d'œuf mélangé avec un peu d'eau.
17. Enfourner pour 20 min à 180°C, puis 15 min à 165°C.
18. Servir avec une sauce pour poissons.



### TRUCS & ASTUCES

- Cette recette permet l'utilisation de poissons issus de la pêche durable.
- Pour lutter contre le gaspillage, on peut remplacer le poisson par des restes de volaille, de viande ou de fromages.
- Il est possible de varier les légumes qui doivent être aqueux (par ex. courgettes, aubergines, poivrons, choux-fleur, etc.).

**Voir fiches « Gaspillage alimentaire » et « Produits locaux & saisonnalité ».**

Les stocks de cabillaud en mer du Nord ont été divisés par cinq en vingt ans.<sup>1</sup>

Pour préserver la biodiversité marine, évitez les espèces les plus menacées et diversifiez les espèces de poissons dans vos menus.

<sup>1</sup> [www.fao.org](http://www.fao.org)



En savoir plus: Conso-guide Poisson du WWF:  
[www.wwf.be](http://www.wwf.be)

## VARIANTES

- Le pithiviers peut être réalisé avec de la volaille à la place du poisson. Dans ce cas, la cuire puis la détailler en morceaux
- Les épinards peuvent être remplacés par des poireaux pour suivre la saisonnalité. Dans ce cas, tomber directement les poireaux dans la crème et ajouter les échalotes.

**Mots-clés :** pithiviers - poisson - pommes de terre  
champignons - épinards











Recette proposée par Damien Poncelet

# Risotto

« Riz italo-belge »



SAISONS



FACILE



ÉCONOMIQUE



RAPIDE

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 8 l de bouillon
- 3 kg d'oignons
- 3 kg de carottes
- 2,5 kg de riz arborio
- 2 kg de champignons
- 150 g de beurre
- 2 têtes d'ail ou 100 g de purée d'ail



## MODE OPÉRATOIRE

1. Blondir les oignons hachés avec l'ail écrasé dans le beurre.
2. Une fois les oignons colorés, ajouter et nacer le riz.
3. Couvrir à hauteur moyenne avec du bouillon chaud.
4. Ajouter les carottes coupées en petits dés.
5. Cuire jusqu'à absorption du bouillon.
6. Ajouter une deuxième couche de bouillon et les champignons.
7. Cuire à feu très faible.
8. Quand le riz est presque cuit, stopper le feu, couvrir et laisser gonfler encore quelques instants.



## TRUCS & ASTUCES

- Ce mode de cuisson préserve un maximum de vitamines.
- Le beurre peut être remplacé par de l'huile d'olive.
- Variez les légumes avec les saisons: remplacer les carottes par du rutabaga, panais, persil racine, potimarron, etc.



CANTINE DURABLE



Le riz issu du commerce équitable garantit un prix minimum et des conditions de travail décentes aux producteurs, mais aussi plus de respect de l'environnement (interdiction des OGM, soutien à l'agriculture biologique, etc.). Du riz équitable est désormais disponible en grands conditionnements pour la restauration collective: demandez-le à vos fournisseurs.

VARIANTE 1

## Riz pilaf à la palestinienne

### INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 2 kg de riz long
- 2 kg d'oignons
- 500 g de vermicelles
- 200 g de beurre ou 150 d'huile

### MODE OPÉRATOIRE

1. Blondir les oignons émincés finement dans le beurre.
2. Ajouter le riz et les vermicelles.
3. Sauter le tout jusqu'à ce que le riz et les vermicelles commencent à blondir.
4. Ajouter une fois et demie le volume du riz et des vermicelles en eau salée.
5. Porter à ébullition, puis couvrir et baisser le feu au maximum.
6. Laisser cuire par absorption pendant 30 à 40 minutes.



VARIANTE 2

# Riz jardinier

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 2,5 kg de riz
- 1 kg de carottes
- 1 kg d'oignons
- 1 kg de navets
- 150 g de beurre

## MODE OPÉRATOIRE

1. Blondir les oignons émincés finement dans le beurre.
2. Ajouter et nacrer le riz.
3. Ajouter les légumes finement hachés, puis une fois et demie le volume du riz en eau salée.
4. Porter à ébullition, puis couvrir et baisser le feu au maximum.
5. Laisser cuire par absorption pendant 30 à 40 minutes.

**Mots-clés :** curry - pois chiches - légumineuses  
carottes - choux-fleur - lentilles - courgettes  
crème de sésame





Recette proposée par Damien Poncelet

# Semoule

« Cuisson et présentation d'une céréale traditionnelle »



SAISONS



FACILE



ÉCONOMIQUE



RAPIDE

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 3,75 kg de semoule semi-complète pré-cuite (75 g de semoule crue par pers.)
- 1 kg d'oignons
- 600 g de raisins secs
- 300 g de persil plat
- 200 g de beurre



## MODE OPÉRATOIRE

### Méthode 1 - Cuisson à la couscoussière

1. Réhydrater les raisins secs dans de l'eau tiède.
2. Laver et hacher le persil plat.
3. Parer et hacher finement les oignons.
4. Blondir les oignons dans un peu de beurre.
5. Fondre le reste du beurre.
6. Mélanger les oignons et le beurre à la semoule, puis ajouter 800 ml d'eau tiède.
7. Cuire à la vapeur dans une couscoussière ou un steamer pendant 15 minutes.
8. Ajouter 1 l d'eau et fraiser la semoule à l'aide d'une écumoire pour bien l'égrainer.
9. Repasser la semoule à la vapeur 10 minutes.
10. Ajouter de l'eau jusqu'à absorption complète et une bonne élasticité du grain.
11. Ajouter les raisins et le persil.





## Méthode 2 - Cuisson au *steamer*

1. Réhydrater les raisins secs dans de l'eau tiède.
2. Laver et hacher le persil plat.
3. Parer et hacher finement les oignons.
4. Blondir les oignons dans un peu de beurre.
5. Fondre le reste du beurre.
6. Mélanger les oignons et le beurre à la semoule.
7. Ajouter son volume d'eau salée.
8. Cuire à la vapeur dans un steamer pendant 15 minutes.
9. Ajouter 1 l d'eau et fraiser la semoule à l'aide d'une écumoire pour bien l'égrainer.
10. Ajouter les raisins et le persil.

Le raffinage des aliments est commode pour les industriels parce qu'il allonge le temps de conservation, raccourcit le temps de cuisson et adoucit les saveurs trop marquées. Mais sur le plan nutritionnel, il revient à éliminer une grande partie, voire la totalité des nutriments utiles (vitamines, minéraux, etc.)<sup>1</sup>.

Pour revenir à une alimentation plus riche en précieux nutriments, choisissez des produits complets ou semi-complets, de préférence biologiques pour éviter les résidus de pesticides.



## TRUCS & ASTUCES

- Une céréale servie « blanche » et sans garniture est triste : ajouter un trait d'huile, des herbes hachées (persil, cerfeuil, roquette, ciboulette, etc.), des graines de courge, de tournesol ou de sésame, etc.

<sup>1</sup> C. Aubert, *Une autre assiette*, Le Courrier du Livre, 2009, 259 p



## VARIANTE

### Cuisson du riz et autres céréales en grains

1. Disposer les céréales dans une casserole à fond épais et ajouter une fois et demie leur volume en eau salée. **Attention:** le volume d'eau nécessaire peut varier entre une fois et demie et deux fois en fonction de la qualité de la céréale.
2. Commencer la cuisson en montant à ébullition. Puis, couvrir et diminuer le feu au maximum. La céréale est cuite quand l'eau est entièrement absorbée.
3. Cette cuisson se faisant par niveau, il est déconseillé de mélanger une fois la cuisson entamée. Pour voir s'il reste suffisamment d'eau, faire un trou le long du bord de la casserole pour ne pas mélanger les niveaux de cuisson.
4. Si la céréale n'est pas assez cuite quand il n'y a plus d'eau, ajouter de l'eau froide et couvrir à feu faible.

Temps de cuisson moyens:

Riz complet : 30 à 45 min.

Quinoa: 25 à 30 min.

Boulgour: 15 à 20 min.

Millet et sarrasin: 25 à 30 min.

**Mots-clés :** semoule - céréales - oignons - riz



CANTINE DURABLE



# Desserts

Quatre-quarts aux fruits . . . . .	389
Biscuits de potimarron aux fruits secs . . . . .	391
Dessert sans lactose. . . . .	393







Recette proposée par Damien Poncelet

# Quatre-quarts aux fruits

« Gâteau allégé et vitaminé »



SAISONS



MOYEN



ÉCONOMIQUE



RAPIDE



## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS. OU 1 GASTRO.)

- 2,4 kg de fruits (pommes, poires, prunes, rhubarbe, etc.)
- 1 kg de farine
- 800 g de beurre
- 700 g de sucre
- 18 œufs



## MODE OPÉRATOIRE

1. Travailler le beurre et le sucre en pommade. Y ajouter les œufs trois par trois.
2. Incorporer la farine sans trop travailler la pâte.
3. Chemiser une platine à l'aide d'un papier sulfurisé, puis y fonder la pâte.
4. Couper les fruits en dés et les disposer sur le fond de pâte.
5. Enfourner à 170 °C pendant 40 minutes à 1 heure.

## TRUCS & ASTUCES

- Choisissez des fruits de saison et diversifiez les plaisirs gustatifs.
- Cette recette offre une bonne façon de faire manger des fruits aux enfants.
- Ce quatre-quarts est allégé en graisse et sucre par rapport aux recettes classiques.
- Contrairement à la majorité des cakes industriels, une préparation maison ne contient ni additifs ni graisse hydrogénée.
- Un gâteau maison revient souvent moins cher qu'un dessert industriel.



CANTINE DURABLE



Dans presque tous les cas, la mention « huile végétale » ou « graisse végétale » dans les listes d'ingrédients signifie qu'il s'agit d'huile de palme : comme elle a mauvaise presse, on préfère donner un nom générique et désinformer le consommateur. L'huile de palme est présente dans de nombreux produits industriels, principalement les biscuits et viennoiseries, les soupes déshydratées, les pizzas, les margarines, les pâtes à tarte, les plats surgelés, les pâtes à tartiner, les chips, les biscuits apéritifs, etc.

Pour éviter l'huile de palme, nocive pour la santé et l'environnement, et offrir des desserts savoureux à vos publics, faites de la pâtisserie « maison » avec du beurre ou une autre huile.



SAISONS

## VARIANTE

### Variante méditerranéenne salée

Remplacer les fruits par des tomates confites et puncher avec un sirop au basilic.



**Mots clés :** desserts - quatre-quarts - fruits - pommes  
poires - prunes - rhubarbe



Recette proposée par Claude Pohlig

# Biscuits de potimarron aux fruits secs



SAISONS



FACILE



CHER



MOYEN

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 2,5 kg de purée de potimarron
- 1,25 kg de farine de riz
- 600 g de pâte d'amande (ou 800 g d'amandes blanches moulues et mélangées avec 20 cl d'huile)
- 500 g de sucre
- 250 g de noix et noisettes hachées
- 5 jaunes d'œuf
- 5 œufs entiers



## MODE OPÉRATOIRE

1. Mélanger délicatement l'ensemble des ingrédients, sauf les noix et les noisettes.
2. Mettre au frigo une heure.
3. Étaler la pâte sur un papier sulfurisé avec un peu de farine de riz.
4. Parsemer avec les noix et les noisettes.
5. Cuire au four à 170°C (air pulsé) environ 20 minutes.
6. Laisser tiédir et couper des portions.
7. Servir tiède ou froid.



## TRUCS & ASTUCES

- Cette recette offre une portion de légume supplémentaire sous la forme d'un beau dessert orangé qui plaît aux enfants.
- La saveur sucrée du potimarron permet de réduire la quantité de sucre.
- La farine de riz est intéressante dans le cas des allergies au gluten.



CANTINE DURABLE



- Ces biscuits se conservent jusqu'à cinq jours.
- Beaucoup de cucurbitacées ne doivent pas être pelées : si leur peau est dure, videz les pépins, puis enfournez à 150 °C pendant 20 minutes; la chair peut ensuite facilement être retirée à l'aide d'une cuillère à soupe.
- Utilisez un reste de purée de potimarron et servez-vous des blancs d'œuf pour une autre recette.
- Cuire le potimarron au cuit-vapeur limite la consommation d'énergie.

« Au fil du temps, l'homme a croisé et sélectionné des variétés de blé les plus riches possible en gluten en vue de la panification. Depuis quelques décennies, le secteur agroalimentaire a poussé cette démarche à son extrême en mettant sur le marché des semences de céréales contenant du gluten très élastique et super puissant. Ces céréales au gluten « technologique » produisent des farines faciles à panifier et s'adaptant bien aux procédés industriels.

Cette évolution est cependant de plus en plus contestée parce qu'elle est probablement la cause de la croissance exponentielle des intolérances et allergies au gluten<sup>1</sup>. »

Pour une alimentation saine et naturelle, privilégiez les farines et produits de petits agriculteurs et artisans.

### Variante

Remplacer les noisettes par des graines de chanvre, très riches en omégas 3 et 6 nécessaires à notre bonne santé.

**Mots-clés : biscuits – potimarron – fruits secs**

<sup>1</sup> Rabad, "A quel pain se vouer?", dossier de campagne, 2012 ([www.rabad.be](http://www.rabad.be)).



Recette proposée par Damien Poncelet

# Dessert sans lactose

« Comptée à l'agar agar »



SAISONS



FACILE



MOYEN



RAPIDE

## INGRÉDIENTS (POUR 50 PERS.)

- 5 kg de pommes
- 5 l de jus de pomme
- 40 g d'agar-agar
- 30 g d'anis étoilé
- 20 g de cannelle en bâton
- 10 g de cardamome



## MODE OPÉRATOIRE

1. Chauffer le jus de pomme jusqu'à ébullition. Y infuser les épices.
2. Détailler les pommes en dés de 1 cm de côté.
3. Retirer les épices et ajouter l'agar-agar.
4. Remonter à ébullition pendant 5 minutes.
5. Disposer les dés de pommes dans des verres et verser le jus.



## TRUCS & ASTUCES

- L'agar-agar est un gélifiant extrait d'algues qui remplace la gélatine (issue de couenne et os de porc). Il est utilisé au Japon depuis des siècles et se trouve dans le commerce sous la forme de galettes ou en poudre (plus facile à doser).



CANTINE DURABLE



1 C. Aubert, Une autre assiette, Le Courrier du Livre, 2009, 259 p.

Les allergies alimentaires sont en augmentation constante et touchent aujourd'hui près de 20 % de la population<sup>1</sup>. L'agriculture intensive et la nourriture industrielle sont pointées parmi les principales causes de cette évolution.

Pour revenir à une alimentation plus saine et naturelle, privilégiez les produits fermiers, artisanaux et peu transformés et les préparations maison.

VARIANTE 1

## Bavarois aux fruits rouges (pour 50 pers.)

### INGRÉDIENTS

- 5 l lait de soja ou d'amande
- 3 l de coulis de framboise
- 100 g de menthe
- 64 g d'agar-agar

### MODE OPÉRATOIRE

1. Porter le lait à ébullition, puis ajouter l'agar-agar.
2. Chauffer le coulis de framboise à 50 °C avec la menthe ciselée.
3. Mélanger les deux préparations et refroidir en coupes ou bols.

**Mots-clés :** desserts - pommes - sans lactose - lait végétal - agar-agar









ALIMENTATION  
DURABLE

FICHES  
PRATIQUES

FICHES  
RECETTES

RESSOURCES

INDEX

Ressources







CANTINE DURABLE

# Ressources





# Ressources

Vous trouverez ci-dessous une liste d'outils utiles pour comprendre les enjeux et objectifs de l'alimentation durable, mais également pour communiquer et sensibiliser vos collègues et publics (voir fiche « Communiquer & sensibiliser »). Elle n'a pas la prétention d'être exhaustive. De très nombreux outils, diversifiés dans leur forme, leurs publics cibles et les thèmes qu'ils abordent, sont à votre disposition, le plus souvent gratuitement! Consultez notamment les sites internet des institutions publiques et associations citées ci-dessous pour les découvrir.

## BROCHURES

- *Alimentation et environnement : 100 conseils pour se régaler en respectant l'environnement et sa santé*, Bruxelles Environnement, 2013 (gratuit sur demande et téléchargeable).
- *Alimentation : Qu'est-ce qu'on nous fait avaler!*, Question Santé, 2012 (gratuit sur demande et téléchargeable).
- *Calendrier des fruits & légumes locaux, de saison, et hors serre*, Bruxelles Environnement (gratuit sur demande et téléchargeable).
- *Manger bien, jeter moins*, Bruxelles Environnement/GreenCook, 2013 (gratuit sur demande et téléchargeable).

## GUIDES

- *Comment réduire le gaspillage alimentaire au sein de sa restauration collective?*, Union nationale des Centres Permanents d'Initiatives pour l'Environnement, 2012 (téléchargeable).
- *Favoriser une restauration collective de proximité et de qualité - Guide pratique*, Région Rhône-Alpes, 2010 (téléchargeable).
- *Le guide végétarien pour la restauration collective durable*, EVA asbl/ Bruxelles Environnement, 2012 (gratuit sur demande et téléchargeable).
- *Restauration collective et Développement durable Guide*, ARPE Midi-Pyrénées, 2012 (téléchargeable).
- *Une alimentation durable sur le lieu de travail. Guide pratique pour des changements hors cantine*, Alimentation21 (avec le soutien de Bruxelles Environnement), 2013 (téléchargeable).



## • DOSSIERS PÉDAGOGIQUES

- *À la découverte de la pyramide alimentaire - Guide pour l'enseignant*, Observatoire de la Santé Province du Hainaut, 2010 (gratuit sur demande et téléchargeable).
- *L'alimentation en classe, l'environnement au menu*, Bruxelles Environnement, 2009 (gratuit sur demande et téléchargeable).
- *LoveMEATender*, dossier d'accompagnement pédagogique, Planète Vie et Réseau IDée, 2011 (gratuit sur demande et téléchargeable).
- *Soif d'eau à l'école, dossier pédagogique pour le primaire*, Green/Bruxelles Environnement/Vivaqua, 2009 (gratuit sur demande et téléchargeable).

## DOCUMENTAIRES

- *Des abeilles et des hommes*, Markus Imhoof.
- *Food Inc.*, Robert Kenner.
- *Global Gâchis. Le scandale mondial du gaspillage alimentaire*, Olivier Lemaire, Maha Karrat, Tristram Stuart, Canal Plus.
- *Global Steak : nos enfants mangeront des criquets*, Anthony Orliange et J.P Amar /CAPA-Canal+,
- *Global Sushi : demain nos enfants mangeront des méduses*, Jean-Pierre Canet/CAPA-Canal+
- *Je mange donc je suis*, Vincent Bruno /Demande à la poussière et Coalition contre la faim
- *La mort est dans le pré*, Eric Guéret
- *Le cauchemar de Darwin*, Hubert Sauper
- *Le Monde selon Monsanto*, Marie-Monique Robin /Arte
- *Les Moissons du Futur*, Marie-Monique Robin /Arte
- *Les tomates voient rouge*, Init Production
- *LoveMEATender* , Manu Coeman/AT-Production
- *Nos enfants nous accuseront*, Jean-Pierre Jaud
- *Notre pain quotidien*, Nikolaus Geyrhalter
- *Notre poison quotidien*, Marie-Monique Robin /Arte VOD
- *Planète à vendre*, Alexis Marant/Arte – CAPA Presse
- *Solutions locales pour un désordre global*, Coline Serreau
- *Super size me*, Morgan Spurlock / Diaphana films
- *Taste the Waste*, Valentin Thurn / Thurnfilm
- *Tous cobayes?*, Jean-Paul Jaud
- *Une pêche d'enfer*, Vincent Bruno /Demande à la poussière – CNCD-11.11.11
- *Vache de guerre*, Les Libertes
- *We feed the world* (Le marché de la faim), Erwin Wagenhofer



## LIVRES

- Aubert C., *Une autre assiette. Une assiette qui protège notre santé et celle de la planète*, Le Courrier du Livre, 2009, 259 p.
- Aubert C., Lairon D., Lefebvre A., *Manger bio c'est mieux! Nouvelles preuves scientifiques à l'appui...*, Terre vivante, 2012, 150 p.
- Dousset M.-P., *Savoir acheter. Le guide des étiquettes*, Marabout, 2007, 638 p.
- Dufumier M., *Famine au Sud, Malbouffe au Nord. Comment le bio peut nous sauver*, Nil éditions, 2012, 194 p.
- Goodall J., *Nous sommes ce que nous mangeons*, Actes Sud/Babel, 2008, 379 p.
- Laville E., Balmain M., *Un régime pour la planète. Allégez l'impact écologique de votre alimentation en 1 mois seulement!*, Village mondial, 2007, 246 p.
- Lhoste B. et Stuart T., *La grande (sur -)bouffe. Pour en finir avec le gaspillage alimentaire*, Rue de l'échiquier, 2012, 91 p.
- Parmentier B., *Nourrir l'humanité. Les grands problèmes de l'agriculture mondiale au XXI<sup>e</sup> siècle*, La Découverte, 2009, 294 p.
- Rémésy Ch., *L'alimentation durable. Pour la santé de l'homme et de la planète*, Odile Jacob, 2010, 296 p.
- Saporta I., *Le livre noir de l'agriculture. Comment on assassine nos paysans, notre santé et l'environnement*, Pluriel-Fayard, 2012, 250 p.
- Waridel L., *L'envers de l'assiette. Et quelques idées pour la remettre à l'endroit*, Ecosociété, 2010, 230 p.

## ORGANISATIONS

ORGANISATIONS	THÈMES PRINCIPAUX	SITES INTERNET
<b>Associations21</b>	- Produits locaux - Commerce équitable - Souveraineté alimentaire	<a href="http://www.associations21.org">www.associations21.org</a>
<b>Bioforum</b>	- Produits biologiques - Produits locaux	<a href="http://www.biowallonie.be">www.biowallonie.be</a>
<b>Bruxelles Environnement</b>	- Fruits et légumes de saison - Produits locaux - Gaspillage alimentaire - Emballages	<a href="http://www.bruxellesenvironnement.be">www.bruxellesenvironnement.be</a>
<b>CNCD-11.11.11</b>	- Relations Nord-Sud - Souveraineté alimentaire	<a href="http://www.cncd.be">www.cncd.be</a>
<b>Communes du commerce équitable</b>	- Commerce équitable - Produits locaux	<a href="http://www.cdce.be">www.cdce.be</a>
<b>Début des Haricots</b>	- Agriculture urbaine	<a href="http://www.haricots.org">www.haricots.org</a>



<b>Ecoconso</b>	- Etiquettes, labels - Emballages - Produits locaux	<a href="http://www.ecoconso.be">www.ecoconso.be</a>
<b>EVA – Jeudi Veggie</b>	- Viande et protéines végétales	<a href="http://www.jeudiveggie.be">www.jeudiveggie.be</a>
<b>FIAN</b>	- Droit à l'alimentation	<a href="http://www.fian.be">www.fian.be</a>
<b>GoodPlanet Belgium (ex GREEN)</b>	- Empreinte écologique - Produits locaux	<a href="http://www.greenbelgium.org">www.greenbelgium.org</a>
<b>Goûtons un monde meilleur (France)</b>	- Agriculture - Biodiversité - Empreinte écologique - Gaspillage - Pêche	<a href="http://www.goutons-un-monde-meilleur.fr">www.goutons-un-monde-meilleur.fr</a>
<b>Greenpeace</b>	- Pêche durable - Agriculture durable	<a href="http://www.greenpeace.org">www.greenpeace.org</a> <a href="http://www.greenpeace.be">www.greenpeace.be</a> <a href="http://www.greenpeace.fr">www.greenpeace.fr</a>
<b>Jardins de Pomone</b>	- Biodiversité - Semences	<a href="http://www.lesjardinsdepomone.be">www.lesjardinsdepomone.be</a>
<b>Li Cramignon</b>	- Alimentation saine - Produits locaux - Circuits courts	<a href="http://www.dbao.be/LiCra.htm">www.dbao.be/LiCra.htm</a>
<b>Max Havelaar Belgique</b>	- Commerce équitable	<a href="http://www.maxhavelaar.be">www.maxhavelaar.be</a>
<b>Nature &amp; Progrès</b>	- Bio - Produits locaux	<a href="http://www.natpro.be">www.natpro.be</a>
<b>Observatoire de la Santé du Hainaut</b>	- Alimentation saine	<a href="http://www.osh.hainaut.be">www.osh.hainaut.be</a>
<b>Oxfam-Magasins du monde Oxfam Solidarité</b>	- Commerce équitable - Relations Nord-Sud - Souveraineté alimentaire - Produits locaux - Circuits courts	<a href="http://www.oxfammagasinsdumonde.be">www.oxfammagasinsdumonde.be</a> <a href="http://www.oxfamsol.be">www.oxfamsol.be</a>
<b>Plan National Nutrition Santé (PNNS)</b>	- Alimentation saine	<a href="http://www.monplannutrition.be">www.monplannutrition.be</a>
<b>Plate-forme souveraineté alimentaire (PFSA)</b>	- Souveraineté alimentaire	<a href="http://www.pfsa.be">www.pfsa.be</a>
<b>Question Santé</b>	- Alimentation saine	<a href="http://www.questionsante.be">www.questionsante.be</a> <a href="http://www.mangerbouger.be">www.mangerbouger.be</a>
<b>Quinoa</b>	- Relations Nord-Sud - Souveraineté alimentaire - Produits locaux	<a href="http://www.quinoa.be">www.quinoa.be</a>
<b>Rabad (Réseau des acteurs bruxellois pour une alimentation durable)</b>	- Alimentation durable (général)	<a href="http://www.rabad.be">www.rabad.be</a>



<b>Rawad (Réseau des acteurs wallons pour une alimentation durable)</b>	- Alimentation durable (général)	<a href="http://www.rawad.be">www.rawad.be</a>
<b>Rencontre des continents</b>	- Alimentation durable (général)	<a href="http://www.rencontredescontinents.be">www.rencontredescontinents.be</a>
<b>Réseau IDée</b>	- Alimentation durable (général)	<a href="http://www.reseau-idee.be">www.reseau-idee.be</a>
<b>SOS Faim</b>	- Relations Nord-Sud - Souveraineté alimentaire	<a href="http://www.sos.faim.be">www.sos.faim.be</a>
<b>Tournesol-Zonnebloem</b>	- Alimentation saine - Empreinte écologique - Déchets	<a href="http://www.tournesol-zonnebloem.com">www.tournesol-zonnebloem.com</a>
<b>Végétik - Un jour sans viande</b>	- Bien-être animal - Impacts écologiques et sociaux de la viande - Végétarisme	<a href="http://www.unjoursansviande.be">www.unjoursansviande.be</a>
<b>Velt</b>	- Alimentation durable en général - Produits locaux	<a href="http://www.velt.be">www.velt.be</a> (NL uniquement) <a href="http://www.etenisweten.be">www.etenisweten.be</a>
<b>Viande info</b>	- Bien-être animal - Impacts écologiques et sociaux de la viande	<a href="http://www.viande.info">www.viande.info</a>
<b>WWF</b>	- Pêche durable - Empreinte écologique	<a href="http://www.wwf.be">www.wwf.be</a>







ALIMENTATION  
DURABLE

FICHES  
PRATIQUES

FICHES  
RECETTES

RESSOURCES

INDEX

Index





# Index

## A

achats 140, 216  
agar-agar 394  
allergies 286  
animations 61  
appropriation 31  
attractivité 116  
aubergine 321  
avoine 249

## B

basse température 367  
béchamel 279  
besoins 132  
betteraves 271  
betteraves rouges 256, 259, 314  
bio 16, 105  
biodiversité 16  
biogarantie 224  
biscuits 392  
bolognaise 283  
bonnes pratiques 16  
bouillon 241  
boulgour 268  
brocoli 266, 311, 314  
budget 47, 122, 151

## C

cahier de grammages 122  
cahiers des charges 105, 162  
calendriers 71  
canaux de diffusion 61

câpres 294  
carottes 241, 244, 247, 249, 256,  
259, 325, 332, 335, 337, 342, 354,  
363, 365, 372, 383  
céleri 244, 247  
céleri rave 358, 363  
céréales 83, 93, 244, 249, 268, 327,  
354, 386  
certification 105, 224  
champignons 241, 332, 377  
chicken nuggets 365  
chou 241, 249, 271  
chou-fleur 335  
chou rave 256, 271  
choux 263  
choux-fleur 383  
circuits courts 16, 71, 132, 151  
clauses 162  
co-construction 31  
coleslaw 308  
comités 31  
commandes 151  
commerce équitable 16, 105  
communication 31, 47, 61, 204, 216,  
224  
communiquer 71  
composition 179  
concombre 266  
conditionnements 194, 216  
conditions 224  
conservation 187  
conservation ingrédients 179  
consommateurs 16, 61, 71, 116,  
204, 216, 224



consultation 31  
contenu 61  
contrôle 105  
contrôles 224  
convivialité 16, 204  
courges 256, 279  
courgettes 279, 291, 321, 335, 337, 383  
coût marchandises 116, 151  
crème d'amandes 294  
crème de sésame 335, 383  
crème de soja 286  
critères d'attribution 162  
critères durables 132, 162  
crudités 256  
cuisson 367  
curry 335, 383

## D

DDM 179, 187  
déchets 194  
dégustations 61  
desserts 390, 394  
diététique 116  
DLC 179, 187

## E

emballages 16, 179, 194  
environnement 16  
épinards 377  
épluchures 241  
équilibre 116  
équilibre menus 93  
équipement 170, 204  
état des lieux 47  
étiquettes 179  
étude de marché 132  
évaluation 47, 216

## F

Fairtrade@work 224  
faisselle 311

farce 291  
feta 266  
fèves 263  
fiches recettes 116  
FIFO 187  
flocons 247, 249  
flocons de céréale 363  
fonds 241  
food cost 116, 151  
formation 31, 204, 216  
fournisseurs 132, 151  
fournitures 162  
frais 16, 170  
freins & leviers 47  
fréquences 116  
frites 305  
fromage 311  
fruits 390  
fruits secs 392

## G

galettes 350  
gammes 132, 140  
garanties 105, 224  
gaspillage 16, 122, 151, 216  
goût 116  
graines germées 308  
grammages 93, 122, 151, 216  
gratins 319, 321, 325  
guacamole 277

## H

haché 291, 308, 363  
hamburger 308  
haricots 263  
haricots blancs 244  
haricots rouges 300  
houmous 297  
huiles végétales 83

## I

identification 31

indicateurs 47, 216  
ingrédients 105  
insertion socioprofessionnelle 170  
institutions publiques 162

## L

labels 105, 179, 194  
lait végétal 394  
lasagne 327  
légumerie 170  
légumes 83, 116, 241, 244, 247,  
256, 259, 266, 283, 294, 350  
légumineuse 277  
léguminette 277  
légumineuses 83, 93, 244, 247, 263,  
297, 335, 383  
lentilles 263, 335, 356, 383  
logistique 170, 204  
logos 194

## M

maïs 308  
marchandises 140  
marchés publics 16, 162  
mayonnaise 277  
menus 116  
messages 61  
mesures 216  
méthodologie 47  
millet 354  
minestrone 244  
mitrailleuse 305  
MSC 105, 224

## N

navets 337  
noix 311  
nutrition 83, 93, 122, 179

## O

objectifs 47

objet 162  
oignons 266, 308, 332, 342, 354,  
363, 365, 372, 374, 386  
oignons rouges 259, 263  
organisation du travail 151, 170  
origine 71, 83, 105, 140, 179  
outils 61, 224

## P

pain brioché 308  
panais 342  
papillotes 374  
participation 31  
parties prenantes 31, 47  
pâte à tarte 346  
pâte brisée 346  
pâtes 283  
pâté végétal 297  
pérennisation 31  
pesto 283  
petits pois 314, 342, 374  
pistou 244  
pithiviers 377  
pizza 314  
plan alimentaire 116, 122  
plan d'action 47, 216  
planning 47  
poireaux 241, 244, 247, 249  
poires 390  
pois cassés 247  
pois chiches 247, 263, 297, 335, 383  
poisson 16, 372, 374, 377  
poivrons 266  
polenta 327  
pommes 259, 271, 277, 374, 390,  
394  
pommes de terre 305, 319, 321,  
342, 372, 377  
potage 244, 247, 249  
potimaron 259  
potimarron 305, 325, 350, 392  
poulet 300



pourpier 311  
préparation 216  
prix 132  
producteurs 71  
produits 83, 132, 140, 151  
produits frais 187  
produits locaux 16, 71, 83, 132  
projet 31, 47  
protéines 16, 93, 116, 122, 151  
prunes 390  
publics 61

## Q

qualité 140  
qualité différenciée 105  
quantités 216  
quatre-quarts 390  
quinoa 268

## R

raisin 271  
réception 140  
reconnaissance 224  
recyclage 194  
réduction de la viande 283, 319  
réservations 216  
rhubarbe 390  
riz 291, 325, 386  
rosbif 367  
rôti 367  
RSE 16  
rutabaga 348

## S

saisonnalité 16, 71, 116, 151  
salades 256, 259, 263, 266, 268,  
271, 300  
sandwiches 300  
sandwichs 311  
sans lactose 286, 394  
santé 16  
sauces 277, 283

Sauces 286  
secs 187  
semoule 386  
sensibilisation 16, 31, 61, 216  
service 204, 216  
services 162  
social 16  
sous vide 187  
steak 354  
steak de légumineuses 356  
steaks végétaux 358  
stockage 187, 216  
Stoemp 342  
surgelés 187  
système alimentaire 16

## T

taboulé 268  
tahin 297  
tartare 294  
tarte salée 348  
temps de repas 204  
titre 162  
tomates 266, 308, 314  
tri 194

## V

valorisation 31  
variétés 16  
végétarien 93, 247, 354  
velouté 249  
viande 16, 93, 363, 367  
volaille 332, 337, 365  
vrac 194



Contenu initial rédigé à l'initiative et avec  
le soutien financier de Bruxelles Environnement

## CONTENU ET RÉDACTION

Jeanne Collard – Catherine Closson – Damien Poncelet (Simply Food)



## COMITÉ DE LECTURE

Sophie Dellisse – Isabelle Degraeve – Joke De Ridder  
Elisabeth Taupinart – Joëlle Van Bambeke (Bruxelles Environnement)



*Les conseils et outils sur le gaspillage alimentaire proposés dans ce guide ont été développés dans le cadre du projet GreenCook. Ce projet est cofinancé par le FEDER dans le cadre du programme INTERREG IVB Europe du Nord-Ouest et couvre une période de quatre ans (2010-2013).*

Crédit photos : © Thinkstock, © D. Telemans (Mess Toyota – p.25, Clinique du Scheutbos – p.28, Ecole rue Seutin à St-Josse – p.41, Gasap Ixelles – p.51, Gasap Ixelles – p.71, Ferme Nos Pilifs – p.169, Ferme Nos Pilifs – p.170)

Dépot légal : D/5762/2013/11

Ed. resp. : F. Fontaine et R. Peeters - Bruxelles Environnement  
Gulledelle 100, 1200 Bruxelles



bruxelles  
environnement  
.brussels ♻️